

**STRATEGI GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM  
MENGATASI STRES BELAJAR PESERTA DIDIK  
DI MTsN 2 ACEH BESAR**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**NUR RISKA RAUZH  
Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan  
Prodi Bimbingan Dan Konseling**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
DARUSSALAM, BANDA ACEH  
2022 M – 1443 H**

**STRATEGI GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM  
MENGATASI STRES BELAJAR PESERTA DIDIK  
DI MTsN 2 ACEH BESAR**

**SKRIPSI**

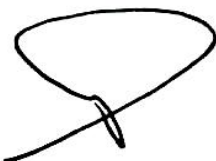
Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)  
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh  
Sebagai Beban Studi untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Oleh:

**NUR RISKA RAUZH**  
Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan  
Prodi Bimbingan Dan Konseling

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



**Dr. Masbur, S.Ag., M.Ag.**  
**NIP. 197402052009011004**

Pembimbing II,



**Nuzliah, M.Pd**  
**NIDN. 2013049001**

**STRATEGI GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM  
MENGATASI STRES BELAJAR PESERTA DIDIK  
DI MTsN 2 ACEH BESAR**

**SKRIPSI**

Telah Diuji Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus  
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)  
dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling.


Hari/Tanggal


Rabu, 21 Desember 2022  
27 Jumadil Awal 1444 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua.

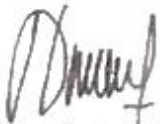
Sekretaris.

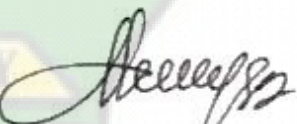
  
**Dr. Mashur, S.Ag., M.Ag.**  
NIP.197402052009011004

  
**Irman Siswanto, S.Pd.I**  
NUK.201801080819891071

Penguji I.

Penguji II.

  
**Nuzliah, M.Pd**  
NIDN.2012049001

  
**Muslima, S.Ag., M.Ed**  
NIP.197202122014112001

Mengetahui.

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry  
Darusalam Banda Aceh



  
**Prof. Safrudin Muluk, S.Ag., M.A., M.Ed., Ph.D**  
3010211997031003

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Riska Rauzah

Nim : 160213060

Prodi : Bimbingan Konseling

Judul : Strategi Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Stres Belajar Peserta Didik di MTsN 2 Aceh Besar

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggung jawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan dan ternyata memang di temukan bukti bahwa saya telah melanggar pertanyaan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Banda Aceh, 14 September 2022  
Yang menyatakan,  
  
Nur Riska Rauzah  
Nim 160213060





## ABSTRAK

Nama : Nur Riska Rauzah  
NIM : 160213060  
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/Pendidikan Bimbingan dan Konseling  
Judul : Strategi Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Stress Belajar Peserta Didik di MTsN 2 Aceh Besar  
Tebal Skripsi : 88 Halaman  
Pembimbing I : Dr. Masbur, S.Ag., M.Si.  
Pembimbing II : Nuzliah, S.Pd, M.Pd  
Kata Kunci : Strategi Guru BK, Stress Belajar

Stres belajar adalah perasaan yang di hadapi oleh seseorang ketika ada tekanan-tekanan terhadapnya. Tekanan yang di maksud adalah yang berhubungan dengan belajar dan kegiatan di sekolah. Penelitian yang berjudul " Strategi Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Stress Belajar Peserta Didik di MTsN 2 Aceh Besar". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Strategi guru bimbingan konseling dalam mengatasi stres belajar peserta didik di MTsN 2 Aceh Besar (2) faktor-faktor yang mempengaruhi stres belajar peserta didik di MTsN 2 Aceh Besar (3) hambatan-hambatan guru bimbingan konseling dalam mengatasi stres belajar peserta didik di MTsN 2 Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, dengan subjek penelitian terdiri dari 1 orang guru BK. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis yang digunakan adalah (1) reduksi data (2) penyajian data (3) penarikan kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian di MTsN 2 Aceh Besar menunjukkan bahwa: (1) Strategi yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi stres belajar di MTsN 2 Aceh Besar yaitu pertama guru bimbingan konseling melakukan identifikasi stres belajar, kedua layanan bimbingan konseling dan memberikan pelayanan khusus berupa konseling individual dan selanjutnya melakukan home visit. (2) Faktor-faktor yang menyebabkan stres belajar peserta didik di MTsN 2 Aceh Besar terdiri dari faktor internal yang meliputi kesehatan, minat, pola pikir, kepribadian, kemampuan dan motivasi diri peserta didik dalam belajar. Faktor eksternal yang meliputi kelompok bermain, fasilitas sekolah yang kurang dan kejelasan guru dalam menjelaskan materi pembelajaran. (3) Hambatan-hambatan guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi stres belajar di MTsN 2 Aceh Besar yaitu sarana dan prasarana yang meliputi ruang bimbingan konseling yang kecil , kurangnya jam khusus untuk memberikan layanan BK, kurangnya kepedulian orang tua peserta didik dalam memantau anak untuk belajar, guru yang susah untuk di mediasi, dan masih ada peserta didik yang salah mengartikan peran guru Bimbingan dan Konseling.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala, yang telah melimpahkan rahmat, hidayat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi. Shalawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Alam Nabi Muhammad Shallallahu'alaihi Wa Sallam, keluarga dan para sahabatnya. Sujud syukurnya kusembahkan kepadamu Allah Subhanahu wa Ta'ala yang Maha Tinggi dan Maha Adil dan Maha Penyayang, atas takdirmu telah menjadikan kami manusia yang senantiasa berfikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal untuk meraih cita-cita.

Akhirnya, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Strategi Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Stress Belajar Peserta Didik di MTsN 2 Aceh Besar”**. Skripsi disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi banyak terdapat kendala. Namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah Subhanahu wa Ta'ala sehingga kendala-kendala yang dihadapi dapat diatasi. Maka dari itu pada kesempatan ini perkenankanlah penulis dengan senang hati mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Masbur, S.Ag., M.Si. Selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan. Semoga

Allah selalu meridhai dan memberkahi setiap langkah bapak dan keluarga,  
Amin.

2. Ibu Nuzliah, M.Pd. selaku pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan serta motivasi yang sangat berharga. Terimakasih atas waktu yang selalu ibu luangkan, semoga ibu dan keluarga selalu dalam lindungan Allah SWT.
3. Bapak Sudirman M. S.Ag selaku kepala sekolah MTsN 2 Aceh Besar yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan pengumpulan data pada sekolah MTsN 2 Aceh Besar.
4. Teristimewa kepada Ibunda tercinta Ruhamah yang selama ini telah membantu peneliti dalam bentuk perhatian, kasih sayang, motivasi, dukungan serta do'a yang tiada henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
5. Kepada teman-teman angkatan 2016 program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry terimakasih atas kerja samanya selama ini.

Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu. Terimakasih atas segala bantuan, dukungan dan kerjasama serta do'a. Semoga Allah memberikan pahala yang berlipat, Amin.

Banda Aceh, 5 Desember 2022  
Penulis,

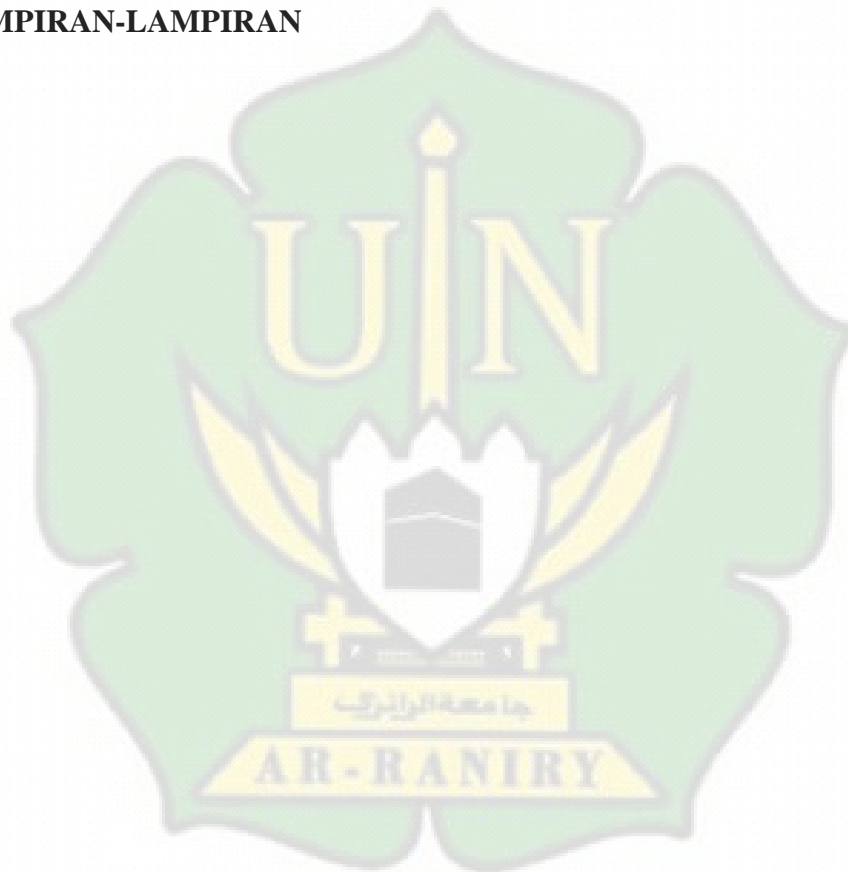
Nur Riska Rauzah

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL JUDUL</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN SIDANG</b>	
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Kajian Terdahulu yang Relevan .....	6
F. Definisi Operasional .....	8
<b>BAB II :GURU BIMBINGAN KONSELING DAN STRESS DALAM PEMBELAJARAN .....</b>	<b>9</b>
A. Peran Guru Bimbingan Konseling Di Sekolah .....	9
B. Strategi Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Stress Belajar Peserta Didik.....	15
C. Stress Belajar dan Gejala Stress .....	33
D. Faktor-faktor Penyebab Stress Belajar .....	40
E. Tahapan-tahapan Stress Dalam Belajar .....	50
<b>BAB III : METODE PENELITIAN .....</b>	<b>53</b>
A. Pendekatan dan Jenis Peneliti.....	53
B. Kehadiran Peneliti di Lapangan .....	54
C. Lokasi Penelitian.....	55
D. Subjek Penelitian.....	56
E. Instrumen Pengumpulan Data .....	57
F. Prosedur Pengumpulan Data .....	58
G. Analisa Data.....	61
H. Pengecekan Keabsahan .....	64
I. Tahapan-tahapan Penelitian .....	65
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>66</b>
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	66
B. Strategi Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Stres Belajar Peserta Didik di MTsN 2 Aceh Besar .....	73



C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stress Belajar Peserta Didik di MTsN 2 Aceh Besar.....	76
D. Hambatan-hambatan Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Stress Belajar Peserta Didik di MTsN 2 Aceh Besar .....	80
<b>BAB V : PENUTUP .....</b>	<b>83</b>
A. Kesimpulan .....	83
B. Saran.....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>85</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

TABEL 4.1 : DATA GURU DAN PEGAWAI.....	64
TABEL 4.2 : DATA RINCIAN PESERTA DIDIK.....	67



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Pedoman Wawancara
- Lampiran 2 : Daftar wawancara dengan guru BK
- Lampiran 3 : Hasil Wawancara dengan guru BK
- Lampiran 4 : Foto Kegiatan
- Lampiran 5 : Riwayat Hidup Penulis
- Surat keterangan pembimbing skripsi
- Surat izin pengumpulan data dari Dekan FTK Uin Ar-raniry
- Surat izin Pengumpulan data dari Kementerian Agama Kabupaten Aceh Besar
- Surat Keterangan Telah Selesai Mengumpulkan Data dari MTsN 2 Aceh Besar



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan pada dasarnya merupakan interaksi antara pendidik dengan peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikan yang berlangsung dalam lingkungan tertentu. Interaksi ini disebut interaksi pendidikan, yaitu saling pengaruh antara pendidik dengan peserta didik. Dalam saling mempengaruhi ini, peranan peserta didik lebih besar karena kedudukannya sebagai orang yang lebih dewasa, lebih berpengalaman, lebih banyak menguasai nilai-nilai, pengetahuan dan keterampilan<sup>1</sup>. Pendidikan sangat berkaitan dengan proses belajar mengajar, belajar selalu berkenaan dengan perubahan-perubahan perilaku pada diri orang yang belajar, apakah itu mengarah ke perilaku yang baik ataupun tidak. Hal ini yang juga selalu terkait dalam belajar adalah pengalaman, pengalaman yang berbentuk interaksi dengan orang lain atau lingkungannya. Pendidikan tidak akan pernah bisa lepas dari yang namanya belajar, tanpa adanya belajar tak akan ada yang namanya pendidikan, perubahan, dan kemampuan untuk berkembang, dengan adanya pembelajaranlah manusia mampu menjadi seorang khalifah di muka bumi.

Strategi adalah suatu pola yang di rencanakan dan di tetapkan secara sengaja untuk melakukan kegiatan atau tindakan. Strategi mencakup tujuan kegiatan, siapa yang terlibat dalam kegiatan, isi kegiatan, proses kegiatan, dan sarana penunjang kegiatan. Strategi yang di terapkan dalam layanan bimbingan konseling

---

<sup>1</sup> Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005) hal. 3

disebut strategi layanan bimbingan dan konseling. Strategi bimbingan dan konseling dapat berupa konseling individual, konseling kelompok, dan pengajaran remedial<sup>2</sup>. Strategi guru bimbingan konseling adalah usaha-usaha yang di tempuh guru dalam pelaksanaan pelayanan bimbingan berupa bantuan untuk peserta didik baik secara perorangan maupun kelompok agar mampu tumbuh dan berkembang secara mandiri, dalam bidang kehidupan pribadi maupun sosial. Dapat di pahami bahwa strategi guru bimbingan konseling merupakan upaya ataupun kiat-kiat yang harus dilalui dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada individu ataupun kelompok, agar lebih terarah dalam mengatasi masalah yang dihadapi individu ataupun kelompok tersebut.

Bimbingan konseling merupakan salah satu komponen di dalam pendidikan. Guru yang mempunyai tanggung jawab sebagai pendukung pelaksanaan bimbingan di sekolah di tuntutan mempunyai wawasan yang memadai terhadap bimbingan dan konseling. Bimbingan konseling di indonesia secara legal tercantum dalam undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pada pasal 1 ayat 6 yang menyatakan bahwa konselor sebagai salah satu kualifikasi pendidik<sup>3</sup>. Bimbingan konseling merupakan proses bantuan atau pertolongan yang di berikan oleh pembimbing ( konselor ) kepada individu ( konseli ) melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya, agar konseli memiliki kemampuan atau kecakapan melihat dan

---

<sup>2</sup> Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2009), h. 9-10.

<sup>3</sup> Gufran Efendi, dkk. *Kompetisi Sosial Guru BK/Konselor Sekolah ( Studi Deskriptif di SMA Negeri Kota Padang)*, h. 162. 28 September 2018



menemukan masalahnya serta mampu memecahkan masalahnya sendiri<sup>4</sup>. Guru bimbingan konseling adalah guru yang mempunyai tugas, tanggung jawab, wewenang dan hak secara penuh dalam kegiatan pelayanan bimbingan konseling terhadap sejumlah peserta didik.

Stres dalam belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika ada tekanan-tekanan terhadapnya. Tekanan-tekanan yang dimaksud adalah berhubungan dengan belajar, dalam menjalankan proses belajar terkadang siswa mengalami berbagai kendala seperti merasa cemas saat akan ujian, tidak nyaman dengan proses pembelajaran, materi pelajaran yang sulit di pahami dan tugas-tugas yang tidak dapat di selesaikan tepat pada waktunya atau cenderung menunda-nunda tugas<sup>5</sup>. Fenomena yang terjadi di sekolah MTsN 2 Aceh Besar yaitu, guru bimbingan konseling mendapati laporan dari wali kelas dan guru mata pelajaran, yang mana beberapa orang siswa mereka mengalami masalah dalam belajar, seperti nilai rapor menurun, jarang hadir kesekolah, sering keluar masuk kelas disaat jam pelajaran berlangsung, dan sering tidur di saat jam pelajaran berlangsung. Setelah guru BK mengkonseling beberapa siswa yang bermasalah tersebut, ternyata hal itu di sebabkan oleh dua faktor, antara lain faktor internal dan eksternal. Faktor internal di sebabkan oleh dirinya sendiri, seperti tugas-tugas yang di berikan oleh guru tidak di selesaikan tepat waktu, atau cenderung menunda-nunda tugas, bermain-main di saat jam pelajaran berlangsung, tidak

---

<sup>4</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah berbasis integrasi*, (Jakarta:Raja Grafindo Persada, 2007). H.26

<sup>5</sup> Oon, Alvin N (2007). *Handling Study Stress: Mengatasi Stres Belajar* (Alih Bahasa: Juliska Gracinia). Jakarta: Elex Media Komputindo.

paham dengan cara guru mengajar, sehingga setiap kali di berikan tugas tidak pernah di selesaikan.

Faktor eksternal terjadi antara lain di sebabkan oleh guru, teman, dan lingkungan sekolah. Seperti tugas yang di berikan oleh guru mata pelajaran melebihi kemampuan peserta didik, mereka merasa tidak nyaman dengan proses pembelajaran, dan setiap guru mata pelajaran memberi tugas, sehingga tugas pun menumpuk, bahkan materi pembelajaran yang di berikan pun sulit untuk mereka pahami. Dan pengaruh dari teman-teman nya pun menyebabkan mereka lalai dalam pembelajaran. Ini lah yang mengakibatkan timbulnya masalah stres belajar pada siswa .

Dengan demikian, stres belajar yang di alami pesertadidik harus segera diteliti dengan cermat, supaya bisa di perbaiki dan meningkatkan mutu pendidikan. Maka dalam hal ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Strategi Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Stres Belajar Peserta Didik di MTsN 2 Aceh Besar “

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah peneliti adalah :

1. Bagaimana strategi guru bimbingan konseling dalam mengatasi stres belajar peserta didik di MTsN 2 Aceh Besar ?
2. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi stres belajar peserta didik di MTsN 2 Aceh Besar ?
3. Apa saja hambatan-hambatan guru bimbingan konseling dalam mengatasi stres belajar peserta didik di MTsN 2 Aceh Besar ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah :

1. Mengetahui strategi guru bimbingan konseling dalam mengatasi stres belajar peserta didik di MTsN 2 Aceh Besar.
2. Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi stres belajar peserta didik di MTsN 2 Aceh Besar.
3. Mengetahui hambatan-hambatan guru bimbingan konseling dalam mengatasi stres belajar peserta didik di MTsN 2 Aceh Besar.

### **D. Mamfat Penelitian**

Mamfaat penelitian adalah :

1. Bagi peneliti, sebagai ajukan untuk pemenuhan tugas akhir kuliah, serta penelitian mempunyai wawasan mengenai strategi guru bimbingan konseling dalam mengatsai stres belajar peserta didik
2. Bagi guru bimbingan konseling, menjadi bahan rujukan menerapkan layanan bimbingan konseling di sekolah dalam mengatasi stres belajar peserta didik
3. Bagi siswa, membantu siswa mengatasi stres belajar dan meningkatkan hasil belajar siswa
4. Bagi sekolah, sebagai informasi penting bagi sekolah dalam rangka perbaikan serta sumber data dan bahan referensi bagi penelitian sejenis

### **E. Kajian Terdahulu yang Relavan**

1. Penelitian yang sudah dilakukan oleh Tri Umari pada tahun 2015 dengan judul “ pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap

penurunan tingkat stres belajar siswa kelas VIII SMP IT Al-ikhshan Boarding School Riau “ menyimpulkan hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dapat menurunkan tingkat stres belajar siswa, terlihat dari hasil analisis hitungan lebih besar dari nilai tabel dengan taraf signifikan 5% ( $7,8 > 2:00$ ). Hubungan kajian ini dengan skripsi saya adalah ingin melihat bagaimana cara mengatasi stres belajar peserta didik dan melalui strategi apa yang bisa mengatasi stres belajar tersebut

2. Penelitian yang sudah dilakukan oleh Nurul Fatul Rachm pada tahun 2014 dengan judul “ *penerapan konseling kelompok dengan menggunakan Strategi coping untuk mengurangi stres belajar siswa kelas X SMA Negeri 1 Tuban*” hasil analisis menunjukkan bahwa  $N=8$  dan  $X=0$  di peroleh harga  $P=0,004$ , harga tersebut lebih kecil dari  $\alpha$  dan berada di daerah penolakan untuk  $\alpha=0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima yang berarti hipotesis yang di ajukan dapat diterima yang berarti  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima yang berarti terdapat perbedaan skor antara hasil pretest dan posttest. Hubungan kajian ini dengan skripsi saya adalah ingin melihat bagaimana cara mengatasi stres belajar dan melalui strategi apa saja yang bisa mengatasi stres belajar tersebut.

## F. Definisi oprasional

### A. Strategi guru bimbingan dan konseling

Strategi menurut kamus besar adalah ilmu siasat perang, akal atau tipu muslihat untuk mencapai sesuatu maksud dan tujuan yang telah di rencanakan<sup>6</sup>. Strategi adalah teknik atau rencana yang di maksud untuk mencapai sasaran dan tujuan yang sebelumnya telah di temukan oleh sekelompok orang. Strategi yang penulis maksud dalam penelitian ini adalah tindakan atau cara yang di lakukan guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa memecahkan stres dalam belajar.

#### B. Stres belajar

Stres dalam belajar adalah perasaan yang di hadapi oleh seseorang ketika ada tekanan-tekanan terhadapnya. Tekanan yang di maksud adalah yang berhubungan dengan belajar dan kegiatan di sekolah, misalnya saja tentang tugas-tugas sekolah, saat menjelang ujian, dan hal-hal lain yang berkaitan dengan belajar. Jadi stres dalam belajar adalah suatu respon atau perasaan yang tidak menyenangkan yang di alami oleh seseorang yang di pengaruhi oleh individu dan situasi eksternal sehingga menimbulkan akibat-akibat khusus secara psikologis maupun fisiologis terhadap seseorang<sup>7</sup>.

---

<sup>6</sup> Tim Pustaka Phoenix, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Baru*, (Jakarta: Pustaka Phoenix, 2010). h.809.

<sup>7</sup> Oon, Alvin N (2007). *Handling Study Stress: Mengatasi Stres Belajar* (Alih Bahasa: Juliska Gracinia). Jakarta: Elex Media Komputindo.



## BAB II

### LANDASAN TIORI

#### A. Peran Guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah

Dalam dunia pendidikan peran guru bimbingan konseling di lingkungan sekolah mempunyai pengaruh besar terhadap pembelajaran peserta didik. Dalam kaitannya dengan pendidikan peran guru pada hakikatnya tidak jauh dari peran keluarga, yaitu sebagai rujukan dan tempat perlindungan jika siswa tersebut mengalami permasalahan. Guru bimbingan dan konseling adalah guru yang membantu siswa secara khusus, karena peserta didik yang mengalami masalah lainnya yang berkaitan dengan proses pendidikan di sekolah secara khusus ditangani oleh guru bimbingan konseling. Oleh karena itu guru bimbingan akan membantu siswa dalam mengatasi masalah stres belajar dan masalah lain yang dialami oleh siswa tersebut.

Peran guru sangatlah penting dalam mengajar dan mendidik siswa serta dalam memajukan dunia pendidikan. Peran guru dalam menjalankan tugas di sekolah harus dapat menjadikan dirinya sebagai orang tua kedua dan mampu menarik simpati para siswa sehingga pelajaran apapun yang diberikan oleh guru menjadi motivasi bagi siswa dalam proses belajar mengajar.<sup>8</sup> Peran guru merupakan sebagai perancang pembelajaran atau manajer yang membantu peserta didik menetapkan tujuan belajar dan menstimulasi peserta didik untuk mencapai tujuan belajar, merencanakan kegiatan belajar bersama peserta didik, langkah-

---

<sup>8</sup> Amiruddin, Peningkatan Prestasi Belajar IPS Melalui Metode Pembelajaran Group Investigation pada Siswa Kelas IV SDN 1 Tinauka, Jurnal Kreatif Taduluko Online, Vol. 3, No. 4, (2013), h. 3.

kangkah kegiatan, merencanakan sarana belajar yang diperlukan dalam kegiatan belajar.<sup>9</sup>

Menurut Sardiman ada tiga peran guru yang disampaikan yaitu (1) peran guru sebagai komunikator, yaitu sebagai yang dapat memberikan nasehat-nasehat, motivator sebagai pemberi inspirasi dan dorongan, pembimbing dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku, serta nilai-nilai, orang yang menguasai bahan yang diajarkan. (2) guru di sekolah sebagai pegawai dalam hubungan kedinasan, sebagai bawahan terhadap atasannya sebagai kolega dalam hubungannya dengan teman sejawat, sebagai mediator dalam hubungannya dengan anak didik, sebagai pengatur disiplin, sebagai evaluator atau pengevaluasi dan sebagai pengganti orang tua. (3) guru berperan menguasai dan mengembangkan materi pelajaran, merencanakan dan mempersiapkan pembelajaran sehari-hari, mengontrol dan mengevaluasi kegiatan siswa.<sup>10</sup> Maka dapat disimpulkan bahwa peran guru dalam proses belajar mengajar begitu besar sebagai penentu keberhasilan siswanya di setiap upaya yang dilakukannya.

Peran guru dalam pelaksanaan bimbingan konseling adalah sebagai informatori, fasilitator, mediator dan kolaborator.<sup>11</sup> Peran guru dalam bimbingan konseling antara lain sebagai perancang pembelajaran, pengelola pembelajaran, pengarah pembelajaran, evaluator, pelaksanaan kurikulum dan pembimbing (

---

<sup>9</sup> Ardi Novan Wiyani, *Manajemen Kelas*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2013), h. 90.

<sup>10</sup> Sardiman, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012), h. 143.

<sup>11</sup> Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2011), h. 20-21.

konselor ).<sup>12</sup> Dari teori ini, maka dapat peneliti simpulkan bahawa peran guru bimbingan dan konseling dalam pengelolaan kelas adalah mengarahkan siswa untuk bersikap disiplin dalam dalam proses kegiatan belajar, semangat dalam belajar, memberikan motivasi-motivasi, menyadarkan diri siswa akan kelebihan bakat yang dimiliki dan lain sebagainya.

Selain guru berperan dalam perkembangan belajar peserta didik, guru juga memiliki peran yang sangat penting dalam pengelolaan kelas. Pengelolaan kelas mengandung suatu pengertian yaitu sekelompok siswa yang pada waktu yang sama menerima pengajarannya yang sama dari guru yang sama.<sup>13</sup> Pengelolaan kelas merupakan suatu proses seleksi tindakan yang dilakukan guru dalam fungsinya sebagai penanggung jawab kelas dan seleksi penggunaan alat-alat belajar yang tepat sesuai dengan masalah yang ada dan karakteristik kelas yang dihadapi.<sup>14</sup> Pengelolaan kelas adalah keterampilan guru untuk menciptakan dan memelihara kondisi belajar yang optimal dan mengembalikannya bila terjadi gangguan dalam proses belajar mengajar.<sup>15</sup> Maka, dari beberapa pendapat ilmuan ini dapat disimpulkan bahwa pengelolaan kelas adalah sesuatu keterampilan yang dimiliki oleh guru dalam menciptakan suasana belajar yang aman tanpa adanya gangguan serta mendayagunakan seluruh potensi kelas baik sebagai komponen

---

<sup>12</sup> Sukardi Dewa Ketut dan Kusmawati, Nila Desak, *Proses Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2008), h.24-29.

<sup>13</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 175.

<sup>14</sup> Muhammad Fathurrahman dan Sulistyorini, *Belajar & Pembelajaran, Meningkatkan Mutu Pembelajaran Sesuai Standar Nasional*, (Yogyakarta: Teras, 2012), h.103.

<sup>15</sup> Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain, *Strategi Belajar Mengajar Cet. 4*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 173.

utama dari pembelajaran maupun komponen pendukung demi mencapai pembelajaran yang optimal.

Suharsimi mengatakan guru bimbingan dan konseling adalah guru yang berprofesi menangani siswa yang bermasalah di sekolah. Pendek kata guru bimbingan dan konseling memberikan bantuan kepada anak didiknya yang mengalami masalah, agar yang bersangkutan dapat menyelesaikannya sendiri.<sup>16</sup> Jadi guru bimbingan dan konseling di sekolah berperan khusus untuk membimbing anak didik yang mengalami masalah.

Peran guru bimbingan konseling di lingkungan sekolah mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan jiwa siswa, dalam keiatanya dengan pendidik, peran guru hkiatnya tidak jauh dari peran keluarga yaitu sebagai rujukan dan tempat berlindungnya jika siswa tersebut mengalami masalah. Menurut Sunarto adapun peran guru bimbingan konseling di sekolah diantaranya sebagai berikut :

1. Menciptakan situasi sekolah yang dapat menimbulkan rasa betah bagi siswa
2. Usaha memahami siswa secara menyeluruh, baik prestasi, sosial maupun seluruh aspek pribadi.
3. Pelaksanaan bimbingan dan konseling sebaik-baiknya.
4. Menciptakan hubungan yang penuh pengertian antara sekolah, orang tua siswa dan masyarakat.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Suharsimi Arikunto, *Bimbingan dan Pengajaran di Sekolah*, (Jakarta: Bina Aksara,1997), h. 12.

<sup>17</sup> Suharsimi Arikunto, *Bimbingan*,...h. 12.

Sedangkan Prayitno dalam pengelolaan kelas merinci peran, tugas dan tanggung jawab guru-guru mata pelajaran dalam bimbingan dan konseling adalah : membantu memasyarakatkan pelayanan bimbingan dan konseling kepada siswa, membantu guru pembimbing mengidentifikasi siswa-siswa yang memerlukan layanan bimbingan dan konseling, serta pengumpulan data tentang siswa-siswa tersebut, mengalih tangankan siswa yang memerlukan pelayanan bimbingan dan konseling kepada guru pembimbing, menerima siswa alih tangan dari guru pembimbing, yaitu siswa yang menuntut guru pembimbing memerlukan pelayanan pengajaran/ latihan khusus (seperti pengajaran/latihan perbaikan, dan program pengayaan), membantu mengembangkan suasana kelas, hubungan guru siswa dan hubungan siswa-siswa yang menunjang pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling.

Dan juga memberikan kesempatan dan kemudahan kepada siswa yang memerlukan layanan/kegiatan yang dimaksudkan itu, berpartisipasi dalam kegiatan khusus penanganan masalah siswa, seperti konfirmasi kasus, serta membantu pengumpulan informasi yang di perlukan dalam rangka penilaian pelayanan bimbingan dan konseling serta upaya tindak lanjutnya.<sup>18</sup>

Menurut peran guru bimbingan dan konseling di sekolah tersebut maka dapat disimpulkan bahwa peran guru bimbingan dan konseling dalam mengelola kelas adalah menciptakan ruang belajar yang nyaman, aman dan damai, menciptakan sikap disiplin sehingga siswa tidak lagi masuk kelas terlambat, tidak ada siswa

---

<sup>18</sup> Sunarto dan Agung, *Perkembangan Peserta didik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), h. 239.



yang keluar masuk kelas, senang mengikuti pelajaran dan mengerjakan tugas-tugas yang telah di berikan guru kepadanya.

## **B. Strategi Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Stres Belajar Peserta Didik**

### 1. Pengertian Strategi

Istilah strategi berasal dari kata benda *strategos*, merupakan gabungan kata *stratos* (militer) dengan *ago* (memimpin). Sebagai kata kerja, *stratego* berarti merencanakan (to plan). Selanjutnya strategi di artikan sebagai rencana yang cermat mengenai kegiatan untuk mencapai sasaran khusus.<sup>19</sup> Strategi merupakan bentuk perencanaan dalam mencapai tujuan, agar suatu tujuan dapat di capai dengan hasil yang memuaskan. Menurut K Marrus dalam Husein mendefinikasikan “ strategi adalah suatu proses penentuan rencana para pemimpin puncak yang berfokus pada tujuan jangka panjang, disertai penyusunan suatu cara atau upaya bagaimana agar tujuan tersebut dapat dicapai<sup>20</sup>.

Selain itu menurut Bracker dalam jurtika mengemukakan bahwa “pada awalnya, strategi bearti kegiatan memimpin militer dalam menjalankan tugas-tugasnya di lapangan. Konsep strategi yang semula di terapkan dalam kemiliteran dan dunia politik”<sup>21</sup>, kemudia banyak di terapkan pula dalam bidang manajemen, dunia usaha, pengadilan, dan pendidikan. Menurut mintberg dan waters dalam

---

<sup>19</sup> Prayitno Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h. 19.

<sup>20</sup> Ahmad Syahrial, “*Strategi Guru Pai Dalam Menciptakan suasana Religius di SMP 3 Sungayang Kabupaten Tanah Datar*,” (Skripsi S1 pada Prodi PAI STAIN Batusangkar, 2013), h...15.

<sup>21</sup> Husein Umar, *Strategic MAnagement IN Action*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2001), h.5

juntika mengemukakan bahwa “ strategi adalah pola umum tentang keputusan atau tindakan (*strategies are realized as patterns in streams of decisions or actions*).”<sup>22</sup>. Kemudian menurut Hardy dkk dalam Juntika mengemukakan “ strategy is perceived as a plan or a set explicit intention preceding and controlling actions” ( strategi di pahami sebagai rencana atau kehendak yang mendahului dan mengendalikan kegiatan)”<sup>23</sup>.

“Menurut Achmad Juntika strategi adalah suatu pola yang di rencanakan dan di tetap kan secara sengaja untuk melakukan kegiatan atau tindakan. Strategi mencakup tujuan kegiatan, siapa yang terlibat dalam kegiatan, isi kegiatan, proses kegiatan, dan sarana penunjang kegiatan. Strategi yang di terapkan dalam layanan bimbingan dan konseling disebut strategi layanan bimbingan dan konseling”.<sup>24</sup>

Dari kutipan di atas menjelaskan bahwa strategi merupakan suatu usaha atau pola yang telah di rencanakan dengan sengaja yang mencakup aspek-aspek yang membantu dalam melakukan sebuah kegiatan. Hal ini berguna untuk mempermudah dalam melakukan kegiatan ataupun tindakan agar berjalan lebih efektif dan di sesuaikan dengan situasi dan kondisi kegiatan tersebut.

Sejalan dengan penjelasan di atas Mochamad Nursalim juga berpendapat bahwa:

Strategi merupakan aksi untuk mencapai tujuan konseli. Penggunaan strategi dapat mempercepat perubahan emosional, kognitif, dan perilaku konseli. Suatu strategi harus fleksibel, memandai dan pragmati. Strategi

---

<sup>22</sup> Achmad Juntika Nurihsan, Strategi Layanan Bimbingan & Konseling, (Bandung: PT Refika Aditama, 2009), h.9

<sup>23</sup> Ahmad Juntika Nurihsan, Strategi layanan..., h.9-10.

<sup>24</sup> Ahmad Juntika Nurihsan, Strategi layanan..., h.9-10

yang terlalu preskriptif dan kaku akan menghambat interaksi antara konselor dan konseli dan secara signifikan dapat menghambat kemajuan<sup>25</sup>.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat dipahami bahwa strategi merupakan suatu aksi yang harus direncanakan dengan matang untuk mencapai sasaran khusus dalam sebuah kegiatan. Strategi mencakup tujuan kegiatan, siapa yang terlibat dalam kegiatan, proses kegiatan, dan sarana penunjang kegiatan.

## **2. Strategi Bimbingan dan Konseling**

Menurut Hackney dan Cormier dalam Mochamad Nursalim “strategi konseling adalah modus operandi atau rencana tindakan yang dirancang untuk memenuhi tujuan-tujuan tertentu dari masing-masing konseling”<sup>26</sup>. Strategi konseling yang efektif dapat memperlancar perubahan-perubahan emosional, kognitif, dan tingkah laku konseli.

Sejalan dengan pendapat di atas Mochamad Nursalim juga menegaskan bahwa strategi konseling merupakan rencana yang bersifat prosedural untuk membantu konseli dalam memecahkan masalah yang di hadapinya. Tidak ada cara yang sempurna untuk memahami masalah konseli, oleh karena itu juga tidak ada strategi yang sempurna (cocok) bagi semua masalah konseli. Masing-masing strategi memiliki kelebihan dan kelemahan, demikian juga masing-masing strategi memiliki pengaruh yang berbeda bagi individu yang berbeda<sup>27</sup>.

Strategi layanan bimbingan konseling dapat tercapai dengan sesuai tujuan menyatakan bahwa :apabila di susun secara sistematis dan konsep yang jelas.

---

<sup>25</sup> Ahmad Juntika Nurihsan, Strategi layanan..., h.9-10

<sup>26</sup> Mochamad Nursalim, strategi dan intervensi konseling, ( Jakarta Utara: Akademi Permata, 2013), h.6

<sup>27</sup> Mochamad Nursalim, strategi dan intervensi konseling,... h. 21.

Menurut Mohamad Ega, strategi layanan bimbingan dan konseling di sekolah adalah taktik yang di rencanakan untuk melakukan layanan bimbingan dan konseling agar layanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat mencapai tujuannya, yaitu konseli atau peserta didik dapat mengenal, memahami dirinya dan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya yang pada akhirnya dapat mengaktualisasikan dirinya secara utuh”.<sup>28</sup>

Dari pendapat di atas dapat di pahami bahwa dalam melakukan strategi layanan bimbingan konseling perlu adanya perencanaan yang matang. Di dalam pelaksanaannya ada taktik ataupun strategi yang harus di lakukan guna membantu peserta didik agar mampu memahami dirinya dan membanggakan potensi yang dia miliki dapat di realisasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Tohirin menyebut bahwa dalam pelaksanaan strategi layanan bimbingan dan konseling pada umumnya mengikuti empat langkah pokok, “identifikasi kebutuhan, penyusunan rencana kerja, pelaksanaan kegiatan, dan penilaian kegiatan. Keempat rangkaian di atas merupakan suatu rangkaian kegiatan yang di lakukan secara berkesinambungan”<sup>29</sup>.

Penjelasan di atas dapat kita pahami bahwa ada beberapa langkah yang harus di lakukan sebelum melaksanakan strategi layanan bimbingan dan konseling. Langkah-langkah tersebut di susun di dalam program layanan bimbingan dan konseling.

---

<sup>28</sup> Mochamad Nursalim, strategi dan intervensi konseling,... h. 21

<sup>29</sup> Muhamad Ega M, “strategi Guru Bimbingan dalam Pengembangan Kecerdasan Emosional Peserta didik di SMP Al Islam Kartasura tahun pelajaran 2014/2015”

## 1. Identifikasi kebutuhan

Suatu program BK hendaknya di dasarkan atas analisis kebutuhan. Tohirin mengutarakan kebutuhan siswa di sekolah dan madrasah diantaranya: kebutuhan akan informasi tentang cara-cara belajar yang baik, kebutuhan akan informasi tentang perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta dampaknya, kebutuhan akan informasi tentang cara-cara pengembangan potensi diri dan cara bergaul, dan lain-lain<sup>30</sup>.

Program yang baik adalah program yang sesuai (match) kebutuhan konseli seperti: Kebutuhan aktualisasi diri dan pemenuhan diri (self actualization needs) seperti pengembangan potensi diri. Kebutuhan harga diri (esteem needs) seperti status atau kedudukan, kepercayaan diri, pengakuan, reputasi, kehormatan diri dan penghargaan. Kebutuhan social (social needs) seperti cinta, persahabatan, perasaan memiliki, kekeluargaan dan asosiasi. Kebutuhan keamanan dan rasa aman (safety and security needs) seperti perlindungan dan stabilitas. Kebutuhan fisiologis (physiological needs) seperti makan, minum, perumahan, seks dan istirahat, Semua kebutuhan di atas perlu di analisis untuk ditetapkan kebutuhan mana yang akan diprioritaskan untuk diberikan pelayanan bimbingan konseling.

Sebagaimana yang dikutip oleh Alwisol menurut Murray Kebutuhan atau Needs adalah konstruk mengenai kekuatan otak yang mengorganisir berbagai proses seperti persepsi, berfikir, berbuat untuk mengubah kondisi yang ada dan tidak memuaskan. bisa dibangkitkan oleh proses internal, tetapi lebih sering

---

<sup>30</sup> Tohirin, Bimbingan dan Konseling de sekolah dan madrasah berbasis integrasi, (jakarta: Rajawali Pers, 2011). h. 267



dirangsang oleh faktor lingkungan, biasanya Need di barengi dengan perasaan atau emosi khusus, dan memiliki emosi khusus, dan memiliki cara khusus untuk mengekspresikannya dalam mencapai permasalahan.<sup>31</sup>

Pada dasarnya setiap remaja menghendaki semua kebutuhannya dapat terpenuhi secara wajar. Terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan tersebut secara memadai akan menimbulkan keseimbangan dan keutuhan pribadi. Remaja yang kebutuhan terpenuhi secara memadai akan memperoleh suatu kepuasan hidup sehingga akan merasa aman, gembira, harmonis, dan produktif. Sebaliknya, remaja akan mengalami kekecewaan ketidakpuasan, atau bahkan frustrasi, yang pada akhirnya akan mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya jika kebutuhan tidak terpenuhi.

Adapun kebutuhan yang harus dipenuhi menurut Maslow dalam Asrori dalam konteks ini dari yang paling dasar sampai yang paling tinggi, yaitu sebagai berikut : (1) Kebutuhan fisiologis atau dasar (2) Kebutuhan akan rasa aman (3) Kebutuhan untuk dicintai dan disayangi (4) Kebutuhan untuk dihargai (5) Kebutuhan untuk aktualisasi diri.

## 2. Penyusunan rencana kerja

Rencana kegiatan bimbingan disusun atas dasar jenis-jenis dan prioritas kebutuhan konseli. Selain itu, rencana kegiatan bimbingan juga harus disesuaikan dan diintegrasikan antara satu kegiatan dengan kegiatan lainnya serta disusun secara spesifik dan realistis, baik kebutuhan masing-masing individu (siswa)

---

<sup>31</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian*. (Malang: UMM Press, 2007), hal. 128.

maupun kebutuhan sekolah dan madrasah secara umum. Tujuan yang hendak di capai melalui kegiatan tersebut juga harus di rumuskan dengan jelas<sup>32</sup>.

### 3. Pelaksanaan kegiatan

Menurut Santoso Sastropetro Pengertian Pelaksanaan diartikan sebagai suatu usaha atau kegiatan tertentu yang dilakukan untuk mewujudkan rencana atau program dalam kenyataannya. Sedangkan menurut Menurut G.R Terry “Pelaksanaan adalah kegiatan meliputi menentukan, mengelompokan, mencapai tujuan, penugasan orang-orang dengan memperhatikan lingkungan fisik, sesuai dengan kewenangan yang dilimpahkan terhadap setiap individu untuk melaksanakan kegiatan tersebut”.<sup>33</sup>

Mazmanian dan Sebatier yang dikutip dalam Solihin Abdul Wahab merumuskan proses pelaksanaan (Implementasi) sebagai berikut: “implementasi (Pelaksanaan) adalah pelaksanaan keputusan kebijakan dasar, biasanya dalam bentuk undang-undang, namun dapat pula berbentuk perintah atau keputusan badan eksekutif yang penting ataupun keputusan peradilan. Lazimnya dapat dikatakan keputusan tersebut mengidentifikasi masalah yang ingin diatasi, menyebutkan secara tegas tujuan atau sasaran yang ingin dicapai dan berbagai cara untuk menstrukturkan proses implementasinya. Proses ini langsung setelah melewati tahapan tertentu, biasanya diawali dengan pengesahan undang-undang, kemudian pelaksanaan oleh kelompok sasaran”.<sup>34</sup>

---

<sup>32</sup> Tohirin, Bimbingan dan Konseling,... h. 267

<sup>33</sup> <https://www.bungfei.com/2021/07/teori-pelaksanaan-pengertian.html>

<sup>34</sup> <https://www.bungfei.com/2021/07/teori-pelaksanaan-pengertian.html>

Pelaksanaan kegiatan merupakan realisasi rencana program bimbingan yang telah di susun. Dengan perkataan lain adalah melaksanakan program dalam bentuk kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling. Dalam kaitannya, buat format monitoring dan kembangkan dalam rangka pencatatan proses kegiatan (proses bimbingan).

#### 4. Penilaian kegiatan

Penilaian adalah upaya sistematis dan sistemik yang dilakukan melalui pengumpulan data atau informasi yang valid dan reliabel, dan selanjutnya data atau informasi tersebut diolah sebagai upaya melakukan pertimbangan untuk pengambilan kebijakan suatu program pendidikan.

Arifin berpendapat penilaian merupakan kegiatan yang sistematis berkesinambungan guna mengumpulkan informasi mengenai proses dan hasil belajar siswa dalam rangka membuat keputusan-keputusan berdasarkan kriteria dan pertimbangan tertentu<sup>35</sup>.

Penilaian di lakukan mencakup semua kegiatan bimbingan dan konseling yang telah di laksanakan ( semua program yang telah di laksanakan ). Penilaian direncanakan dan di lakukan pada setiap tahap kegiatan dalam keseluruhan program. Hasil penilaian merupakan gambaran tentang proses seluruh hasil yang di capai di sertai dengan rekomendasi tentang kegiatan berikutnya. Rumusan tindak lanjut dapat berupa jenis kebutuhan dan pelayanan barua atau perbaikan program kegiatan terdahulu sesuai dengan informasi di peroleh<sup>36</sup>.

---

<sup>35</sup> Zaenal Arifin, *Evaluasi Pembelajaran*, (Bandung: Remaja Rosdakarya 2009) hal 2

<sup>36</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling*,... h. 268

Ahmad Juntika Nurihsan menyebutkan bahwa strategi bimbingan dan konseling dapat berupa konseling individual, konsultasi, konseling kelompok, bimbingan kelompok, dan pengajaran remedial.

#### 1) Konseling individual.

Menurut Juntika konseling individual adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli (siswa). Konseling ditujukan kepada individu yang normal, yang menghadapi kesukaran dalam masalah pendidikan, pekerjaan, dan sosial di mana ia tidak dapat memilih dan memutuskan diri. Oleh karena itu konseling hanya di tujukan kepada individu-individu yang sudah menyadari kehidupannya<sup>37</sup>.

Konseling bertujuan membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi, kini dan mendatang. Konseling memberikan bantuan kepada individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap dan tingkah laku. Konseling menjadi strategi utama dalam proses bimbingan dan merupakan teknik standar serta merupakan tugas pokok seorang konselor di pusat pendidikan<sup>38</sup>.

Banyak teknik yang dilakukan dalam konseling individual yaitu : Menghampiri klien, Empati, Refleksi, Eksplorasi, Menangkap pesan utama, Bertanya untuk membuka percakapan, Bertanya, dorongan minimal, Interpenasi, Mengarahkan, Memimpin, Memfokus, Konfrontasi, Menjernihkan, Memudahkan,

---

<sup>37</sup> Tohirin, Bimbingan dan Konseling,... h. 269

<sup>38</sup> Achmad Juntika Nurihsan, Strategi layanan,... h. 10

Diam, Mengambil inisiatif, Memberi nasehat, Memberi informasi, Merencanakan, Menyimpulkan<sup>39</sup>.

## 2) Konsultasi

Konsultasi merupakan salah satu strategi bimbingan yang penting sebab banyak masalah karena suatu hal akan lebih berhasil jika di tangani secara tidak langsung oleh konselor. Pengertian konsultasi dalam program bimbingan di pandang sebagai suatu proses menyediakan bantuan teknis untuk guru, orang tua, administrator, dan konselor lainnya dalam mengidentifikasi dan memperbaiki masalah yang membatasi efektivitas peserta didik (siswa) atau sekolah<sup>40</sup>.

Menurut Prayitno, Layanan konsultasi (KSI) merupakan layanan konseling yang dilaksanakan oleh konselor terhadap seorang pelanggan, disebut konsulti yang memungkinkan konsulti memperoleh wawasan, pemahaman dan cara-cara yang perlu dilaksanakannya dalam menangani kondisi atau permasalahan pihak ketiga. Konsultasi pada dasarnya dilaksanakan secara perorangan dalam format tatap muka antara konselor (sebagai konsultan) dengan konsulti<sup>41</sup>.

Brown dkk dalam Juntika menegaskan bahwa konsultasi itu bukan konseling atau psikoterapi sebab konsultasi tidak merupakan layanan yang tidak langsung ditujukan kepada siswa, tetapi secara tidak langsung melayani siswa melalui bantuan yang di berikan orang lain<sup>42</sup>.

---

<sup>39</sup> Achmad Juntika Nurihsan, Strategi layanan,... h. 11

<sup>40</sup> Achmad Juntika Nurihsan, Strategi layanan,... h. 11

<sup>41</sup> Prayitno Erman Amti, Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004)

<sup>42</sup> Achmad Juntika Nurihsan, Strategi layanan,... h. 11

Layanan konsultasi juga didefinisikan bantuan dari konselor ke klien dimana konselor sebagai konsultan dan klien sebagai konsulti, membahas tentang masalah pihak ketiga. Pihak ketiga yang dibicarakan adalah orang yang merasa dipertanggungjawabkan konsulti, misalnya anak, murid atau orangtuanya. Bantuan yang diberikan untuk memandirikan konsulti sehingga ia mampu menghadapi pihak ketiga yang dipermasalahkannya.

Dari beberapa pengertian, dapat disimpulkan bahwa layanan konsultasi adalah layanan konseling oleh konselor sebagai konsultan kepada konsulti dengan tujuan memperoleh wawasan, pemahaman, dan cara-cara yang perlu dilaksanakan konsulti dalam rangka membantu terselesaikannya masalah yang dialami pihak ketiga (konseli yang bermasalah). Pada layanan konsultasi, dilakukan melalui dua tahap yaitu tahap konsultasi yang dilakukan oleh konselor kepada konsulti, dan tahap penanganan yang dilakukan oleh konsulti kepada konseli/pihak ketiga. Maka petugas pada tahap konsultasi adalah konselor, sedangkan petugas pada tahap penanganan adalah konsulti.

### 3) Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok di maksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli (siswa). Isi kegiatan bimbingan kelompok terdiri atas pertanyaan informasi yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan masalah sosial yang tidak di sajikan dalam bentuk



pelajaran. Kegiatan bimbingan kelompok biasanya di pimpin oleh seorang konselor pendidikan atau guru<sup>43</sup>.

Prayitno mengemukakan bahwa Bimbingan kelompok adalah Suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain sebagainya; apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya”.<sup>44</sup>

Tohirin menyebutkan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam bimbingan kelompok merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal masing-masing siswa, yang diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan ini bagi dirinya sendiri”.<sup>45</sup>

Berdasarkan pendapat di atas dapat di pahami bahwa bimbingan kelompok merupakan kegiatan dalam mencegah terjadinya masalah ataupun kendala yang dialami oleh individu atau klien. Kegiatan ini perlu dilaksanakan dengan persiapan yang matang dan sesuai dengan langkah dan prosedur yang benar. Bimbingan kelompok disini bertujuan memperbaiki dan memberikan pemahaman

---

<sup>43</sup> Achmad Juntika Nurihsan, Strategi layanan,... h. 16

<sup>44</sup> Prayitno Erman Amti, Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004)

<sup>45</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah berbasis integrasi*, (Jakarta:Raja Grafindo Persada, 2007)

terhadap diri sendiri dan memahami orang lain atau anggota bimbingan kelompok yang lain.

#### 4) Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada beberapa individu yang tergabung dalam suatu kelompok kecil dengan mempunyai permasalahan yang sama (disebut klien) dan membutuhkan bantuan yang bermuara pada terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi oleh segenap anggota kelompok.

Konseling kelompok merupakan pemberian bantuan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengetahui konsep diri masing-masing anggota. Konseling kelompok biasanya dilakukan untuk jangka waktu pendek atau menengah. Melalui konseling kelompok memungkinkan terjadinya komunikasi antar pribadi dimana dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya, dan di arahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhan. Konseling kelompok bersifat pencegahan, dalam arti bahwa klien-klien (siswa) yang bersangkutan mempunyai kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi mungkin memiliki suatu titik lemah dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain<sup>46</sup>.

---

<sup>46</sup> <https://www.kajianpustaka.com/2021/12/konseling-kelompok.html>

Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok itu menyajikan dan memberikan dorongan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah dirinya selaras dengan minatnya sendiri.

Menurut Prayitno, konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok”.<sup>47</sup>

Dalam hal lain, individu-individu tersebut di dorong untuk melakukan tindakan yang selaras dengan kemampuannya semaksimal mungkin melalui perilaku perwjudan diri<sup>48</sup>.

##### 5) Pengajaran Remedial

Remedial teaching atau pembelajaran remedial adalah suatu kegiatan dalam proses belajar mengajar yang dilaksanakan guru atau pihak terkait dalam upaya memberikan bantuan kepada para siswa yang mengalami kesulitan belajar sehingga dapat mencapai hasil belajar sesuai dengan taraf kemampuannya.

Remedial teaching atau pengajaran perbaikan merupakan pengajaran yang berfungsi menolong anak untuk dapat mencapai hasil yang diharapkan. Pembelajaran remedial bersifat khusus karena disesuaikan dengan karakteristik kesulitan belajar yang dihadapi anak didik. Layanan ini diberikan kepada peserta

---

<sup>47</sup> Prayitno Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004)

<sup>48</sup> Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi layanan*,... h. 17

didik untuk memperbaiki prestasi belajarnya sehingga mencapai kriteria ketuntasan yang ditetapkan. Kegiatan ini ditujukan untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam menguasai materi pelajaran.

Pembelajaran remedial adalah suatu sistem belajar yang bertujuan untuk mengoptimalisasikan prestasi belajar dengan cara mengidentifikasi kesulitan-kesulitan yang dialami oleh peserta didik, menemukan faktor-faktor penyebabnya, dan kemudian mengupayakan alternatif-alternatif pemecahan masalah kesulitan belajar, baik dengan cara pencegahan maupun penyembuhan berdasarkan data dan informasi yang lengkap dan objektif.

Menurut Sukardi, remedial adalah upaya guru (dengan atau tanpa bantuan/kerjasama dengan ahli pihak lain) untuk memungkinkan individu atau kelompok siswa dengan karakteristik tertentu lebih mampu mengembangkan dirinya (meningkat prestasi, penyesuaian kembali) seoptimal mungkin sehingga dapat memahami kriteria keberhasilan minimal yang diharapkan, dengan melalui suatu proses interaksi yang berencana, terorganisasi, terarah terhadap keamanan kondisi objektif individu dan atau kelompok siswa yang bersangkutan serta daya dukung sarana lingkungannya.

Menurut Arikunto, remedial adalah suatu kegiatan yang diberikan kepada siswa yang belum menguasai bahan pelajaran yang telah diberikan guru dengan maksud mempertinggi penguasaan bahan ajar sehingga siswa diharapkan mampu

mencapai tujuan belajar yang telah ditentukan untuk mencapai ketuntasan belajar yang nantinya berdampak baik bagi prestasi belajar siswa”.<sup>49</sup>

Abi Syamsuddin dalam Juntika mengemukakan bahwa : pengajaran remedial dapat didefinisikan sebagai upaya guru untuk menciptakan suatu situasi yang memungkinkan individu atau kelompok siswa tertentu lebih mampu mengembangkan dirinya seoptimal mungkin sehingga dapat memenuhi kriteria keberhasilan minimal yang di harapkan, dengan melalui suatu proses interaksi yang berencana, terorganisasi, terarah, terkoordinasi, terkontrol dengan lebih memerhatikan taraf kesesuaian terhadap keragaman kondisi objektif individu dan atau kelompok siswa yang bersangkutan serta daya dukung sarana dan lingkungannya”.<sup>50</sup>

### **C. Stres Belajar Peserta Didik dan Gejala Stres**

#### **1. Pengertian Belajar**

Menurut psikologi, belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku hasil dari interaksi dengan lingkungan dalam memenuhi kebutuhannya. Belajar adalah proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh perubahan yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalaman dalam berinteraksi<sup>51</sup>.

---

<sup>49</sup><https://www.kajianpustaka.com/2019/10/fungsi-prinsip-pendekatan-dan-bentuk-pembelajaran-remedial.html>

<sup>50</sup> Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi layanan*,... h. 21-22

<sup>51</sup> Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2010), h. 2.

Belajar adalah suatu usaha untuk memperoleh pengetahuan, meningkatkan keterampilan, perilaku, sikap dan kepribadian<sup>52</sup>.

Belajar diartikan sebagai sebuah perubahan yang relatif permanen dalam perilaku atau potensi perilaku sebagai hasil dari sebuah pengalaman atau latihan yang diperkuat. Belajar merupakan akibat adanya interaksi antara stimulus dan respon. Seseorang dianggap telah belajar sesuatu jika dia dapat menunjukkan perubahan perilakunya. Menurut teori ini, dalam belajar yang paling penting adalah adanya input yang berupa stimulus serta adanya output yang berupa respons yang ditimbulkan.

Dengan kata lain, definisi belajar secara singkat adalah upaya dan berusaha untuk memperoleh kepandaian atau ilmu, berlatih, berubah tingkah laku atau tanggapan yang disebabkan oleh pengalaman. Kegiatan belajar bisa dilakukan di mana saja, misalnya di sekolah, di rumah, dan di tempat lain seperti di museum, di laboratorium, di hutan dan lain-lain.

Menurut Ernest R. Hilgard, Belajar diartikan sebagai proses perbuatan yang dilakukan dengan sengaja, yang kemudian menimbulkan perubahan, yang keadaannya berbeda dari perubahan yang ditimbulkan oleh lainnya. Sifat perubahannya relatif permanen, tidak akan kembali kepada keadaan semula. Tidak bisa diterapkan pada perubahan akibat situasi sesaat, seperti perubahan akibat kelelahan, sakit, mabuk, dan sebagainya<sup>53</sup>.

---

<sup>52</sup> Suyono Hariyanto, *Belajar dan Pembelajaran Teori dan Konsep Dasar*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), h.29.

<sup>53</sup> <https://www.zonareferensi.com/pengertian-belajar/>



Menurut Hilgrad dan Bower, belajar ( *To learn*) memiliki arti *to gain knowledge, comprehension, or mastery of trough experience or study, to fix in the mind or memory; memorize; to acquire trough experience or study, to become in fome of to find out*. Menurut definisi tersebut, nelajar memiliki pengertian memperoleh pengetahuan atau menguasai pengetahuan melalui pengalaman, memngingat, menguasai pengalaman, dan mendapatkan informasi atau menemukan.<sup>54</sup>

Nasution Pengertian belajar menurut Nasution didefinisikan sebagai proses untuk menambah dan mengumpulkan sejumlah pengetahuan. Menurut Djamarah, belajar adalah proses perubahan perilaku berikat pengalaman dan latihan. Artinya tujuan kegiatan adalah perubahan tingkah laku, baik yang menyangkut pengetahuan, ketrampilan maupun sikap, bahkan meliputi aspek organisme atau pribadi”.<sup>55</sup>

## **2. Pengertian Stress Belajar**

Stres belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya<sup>56</sup>. Stres belajar yang dialami siswa terjadi bukan semata-mata berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah

---

<sup>54</sup> Baharuddin, *Teori Belajar dan Pembelajaran*, (Jogjakarta: Arruz Media, 2010), h.13.

<sup>55</sup> Djamarah, Syaiful Bahri, *Strategi Belajar Mengajar*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010), h. 10.

<sup>56</sup> Campbell, R.L, & Svenson, L.W. 1992. Perceived level of stress among university undergraduate students in Edmonton, Canada. *Perceptual and Motor Skills*, 75, 552-554.

dan orang tua), namun faktor internal juga mempengaruhi timbulnya stres belajar, yaitu bagaimana siswa mempersepsikan sekolah<sup>57</sup>.

Stres belajar merupakan respon fisik atau psikis karena ketidak mampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan seperti: menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki.

Stres belajar yang dialami siswa berkaitan dengan, (1) tekanan akademik (bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan/diskusi di kelas), dan (2) tekanan sosial (bersumber dari temanteman sebaya siswa). Stres yang dialami siswa selanjutnya akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajarnya<sup>58</sup>. Jika dikaitkan dengan psikologi perkembangan, usia kelas satu SMP X merupakan usia transisi dari masa anak-anak menuju masa remaja atau disebut sebagai *critical age*.

Menurut Smith karakteristik khas dari stres yang dialami anak usia masa awal remaja ini (12-17 tahun) adalah mengalami kesulitan akademik (stres dalam mengelola waktu belajar/strategi belajar dan cemas menghadapi ujian), konflik dengan teman sebaya, konflik dengan guru, dan konflik dengan orang tua.

Selanjutnya Yiming dan Fung, menjelaskan bahwa usia ini juga memiliki karakteristik khas dibandingkan usia lainnya dalam menghadapi stres, yaitu

---

<sup>57</sup> Chan, D.W. 1998. Stress, coping strategies, and psychological distress among secondary school teachers in Hong Kong. *American Educational Research Journal*. 35, 145-163.

<sup>58</sup> Goldman., Cristin. S., Wong., & Eugene. H. 1997. Stress and the college student. *Journal of Education*. <http://www.findarticles.com>. Diakses Tanggal 16 Januari 2007

berupa ketidakmampuan siswa untuk mengutarakan masalahnya dengan orang lain dan juga tidak dapat mengelola stresnya secara positif. Hal ini diakibatkan karena selama ini yang menyelesaikan masalahnya adalah orang dewasa (orang tua dan guru), mereka tidak terbiasa mengatasi stresnya secara mandiri. Akibatnya adalah mereka mengalami hambatan terutama berkaitan dengan prestasi belajarnya di sekolah. Jika stres yang awalnya ringan tersebut dibiarkan saja, lama kelamaan stres tadi akan meningkat ke tingkat yang lebih tinggi dan dapat mengakibatkan gangguan mental bahkan kematian<sup>59</sup>.

Stress belajar menurut Govaerst dan Gregiire adalah suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan belajar di lingkungan sekolahnya, remaja cenderung lebih mudah mengalami stress belajar”.

Dalam bukunya Zakiah Darajat menyatakan bahwa stres belajar diistilahkan sebagai stres di lingkungan sekolah. Zakiah Darajat, Dadang Hawari dan Munandar juga menjabarkan juga menjabarkan macam-macam bentuk dari stres yang di antaranya adalah merasa takut menghadapi ujian, merasa tidak percaya diri dalam tindakanya, merasa tidak mampu mengerjakan tugas-tugas, kecewa, merasa gurunya tidak adil”.<sup>60</sup>

Berkaitan dengan stres belajar siswa SMP, secara teoritik salah satu karakteristik dasar siswa usia SMP X yang menjadi sasaran pelaksanaan *treatment* ini adalah memiliki kemampuan berpikir rasional dan irasional dengan berbagai

---

<sup>59</sup> Arthur., & Nancy. 1998. The Effect of stress, depression, and anxiety on postsecondary students' coping strategies. *Journal of College Students Development*. <http://www.findarticles.com>. Diakses Tanggal 10 Maret 2006.

<sup>60</sup> Zakiah Darajat, *ilmu jiwa agama*, (jakarta: Bulan Bintang, 1993), h. 7

kelebihan dan keterbatasan unik yang dibawanya sejak lahir. Dengan potensi yang ada mereka dituntut untuk memiliki kemampuan berpikir dan bertindak secara rasional dan realistis agar mereka dapat melakukan adaptasi dengan baik terhadap lingkungannya.

### 3. Gejala Stres Belajar

Manusia merupakan kesatuan badan, roh dan tubuh, spiritual dan material. Oleh karena itu, bila terkena stres segala segi dari diri individu terkena juga. Gejala stres ditemukan dalam segala segi diri individu yang penting: fisik, emosi, intelektual, dan interpersonal. Gejala fisik meliputi, sakit kepala, tidur tidak teratur, tegang pada leher, berkeringat, tidak selera makan, dan sering gemetar. Gejala emosional meliputi, cemas, gelisah, sedih, *mood* yang berubah-ubah, marah-marah, gugup, dan harga diri yang rendah<sup>61</sup>.

Gejala intelektual meliputi, sulit konsentrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya motivasi dan prestasi belajar. Gejala interpersonal meliputi, kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi, mudah menyalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain, egois, dan sering “mendiamkan” orang lain.

Anak yang mengalami stres belajar akan menunjukkan perilaku khas antara lain, (1) berubah jadi murung, apatis, dan tidak bahagia, (2) tidak mau bergaul, menutup diri, lebih suka menyendiri, (3) mengalami penurunan prestasi di sekolah, (4) jadi agresif dan berperilaku cenderung merusak, (5) sering terlihat

---

<sup>61</sup> Arthur., & Nancy. 1998. The Effect of stress, depression, and anxiety on postsecondary students' coping strategies. *Journal of Collage Students Development*. <http://findarticles.com>. Diakses Tanggal 10 Maret 2006.

cemas, gelisah dan gugup, (5) tidak dapat tidur tenang, selalu gelisah, bermimpi buruk, dan sering mengigau, dan (6) mengalami perubahan pola makan, jadi suka makan atau tidak mau makan sama sekali.

Siswa yang mengalami perasaan tertekan (mengalami stres) akan memberikan reaksi fisik, seperti denyut jantung, napas, dan ketegangan otot-otot tertentu meningkat. Respon mental dan fisik siswa terhadap stres belajar akan berdampak pada perilakunya<sup>62</sup>. Kemungkinan amarahnya meledak, menjadi agresif, mengamuk, tertawa, atau sebaliknya sedih dan gelisah. Reaksi seperti ini biasanya muncul jika stres yang dialami berkepanjangan. Respon lain adalah perilaku gemetar, bicara cepat, tidak konsentrasi, dan lesu.

Dibandingkan dengan siswa yang normal, perubahan perilaku siswa yang mengalami stres belajar akan lebih nyata, namun terkadang orang dewasa, baik itu guru maupun orang tua salah menilai dan menganggap mereka memiliki masalah perilaku. Kenyataannya tidaklah demikian, perubahan perilaku mungkin hanya akibat anak tersebut merasa tertekan dan tidak tahu harus berbuat apa.

Menurut Dewi Pudiastuti gejala stres yaitu : Gejala fisik dapat berubah jantung berdebar, nafas cepat dan memburu/terengah-engah, mulut kering, lutut gemetar, suara serak, nyeri kepala seperti berkeringat banyak, merasa gerah, panas dan otot tegang. Keadaan stress dapat membuat orang-orang mengalami cemas, lelah, gelisah, depresi, curiga, marah dan salah paham.

---

<sup>62</sup> Farida Aryahi. 2016. *stres Belajar ( Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling )*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika, hal. 47

#### **D. Faktor Penyebab Stres Belajar**

Penyebab stres remaja menurut Gadzela dan Baloglu, dapat bersumber dari faktor internal (*internal sources*) dan faktor eksternal (*external sources*).

Stres yang berkaitan dengan faktor internal meliputi:

##### **1. Frustrasi**

Frustrasi adalah gangguan atau kegagalan dalam mencapai tujuan. Frustration lazim di sebut pula frustrasi, artinya hambatan, kegagalan, rintangan. Sedangkan definisi frustrasi menurut Katz and Lehner Frustrasi merupakan rintangan terhadap dorongan atau kebutuhan. Sedangkan menurut Arkoff memberikan definisi bahwa frustrasi itu suatu proses di mana tingkah laku kita terhalang oleh suatu kebutuhan, manusia bertindak/berbuat atau bertingkah laku untuk mencapai tujuan yaitu melayani kebutuhan yang sesuai dengan dorongan. Selain itu Arkoff juga menambahkan lagi bahwa frustrasi itu suatu keadaan perasaan yang disertai proses rintangan

Frustrasi berasal dari bahasa latin yaitu Frustratio yang artinya perasaan kecewa atau jengkel akibat terhalang dalam pencapaian tujuan. Menurut Zakiah Daradjat frustrasi adalah suatu keadaan dalam diri individu yang disebabkan oleh tidak tercapainya kepuasan atau suatu tujuan akibat adanya halangan/rintangan dalam usaha mencapai kepuasan atau tujuan tersebut. Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan mengatakan bahwa frustrasi merupakan kekecewaan dalam diri individu yang disebabkan oleh tidak tercapainya keinginan”.



Frustrasi terjadi ketika motif atau tujuan individu mengalami hambatan dalam pencapaiannya. Frustrasi bisa bersumber dari dalam dan luar individu. Frustrasi yang bersumber dari luar misalnya, bencana alam, kecelakaan, kematian orang yang disayangi, persaingan yang tidak sehat, dan perceraian. Frustrasi yang bersumber dari dalam misalnya, cacat fisik, keyakinan, dan frustrasi yang berkaitan dengan kebutuhan rasa harga diri<sup>63</sup>.

Frustrasi ialah suatu proses yang menyebabkan orang merasa adanya hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan, atau menyangka bahwa akan terjadi sesuatu hal yang menghalangi keinginannya. Pada dasarnya setiap individu memiliki kebutuhan-kebutuhan untuk segera dipenuhi, namun ada kalanya kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak dapat dipenuhi karena adanya halangan tertentu. Orang yang sehat mentalnya akan dapat menunda pemuasan kebutuhannya untuk sementara atau ia dapat menerima frustrasi itu untuk sementara, sambil menunggu adanya kesempatan yang memungkinkan mencapai keinginannya itu. Tetapi jika orang itu tidak mampu menghadapi frustrasi dengan cara yang wajar maka ia akan berusaha mengatasinya dengan cara-cara yang lain tanpa mengindahkan orang dan keadaan sekitarnya (misalnya dengan kekerasan) atau ia akan berusaha mencari kepuasan dalam khayalan.

Sebagai contoh, (1) individu yang telah berjuang keras, tetapi gagal, individu tersebut dapat mengalami frustrasi, dan (2) individu yang dalam keadaan

---

<sup>63</sup> Ng Lai On, A. 2004. Teaching children handling study stress. Malaysia: TC Publishing SDN BHD

terdesak dan terburu-buru, tetapi terhambat untuk melakukan sesuatu karena macet, misalnya, individu tersebut juga dapat merasa frustrasi.

## 2. Konflik

konflik adalah suatu proses sosial antara dua individu atau kelompok, di mana satu di antara satu pihak berusaha untuk menyingkirkan pihak lain, dengan menghancurkan atau membuatnya tidak berdaya dengan cara yang disertai dengan ancaman dan kekerasan. Biasanya, konflik dilatarbelakangi oleh perbedaan ciri-ciri yang dibawa individu atau kelompok dalam suatu interaksi sosial. Perbedaan-perbedaan tersebut di antaranya adalah menyangkut ciri fisik, kepandaian, pengetahuan, adat istiadat, keyakinan, dan lain sebagainya. Kendati begitu, konflik merupakan situasi yang wajar dalam setiap kehidupan bermasyarakat. Akan mustahil jika kehidupan individu atau kelompok masyarakat tidak pernah mengalami konflik.

Menurut Alabanness, konflik adalah keadaan masyarakat yang mengalami kerusakan keteraturan sosial yang dimulai dari individu atau kelompok yang tidak setuju dengan pendapat dan pihak lainnya sehingga mendorong terjadinya perubahan sikap, perilaku, dan tindakan atas dasar ketidaksetujuannya. Menurut Robbins, konflik adalah proses sosial dalam masyarakat yang terjadi antara pihak berbeda kepentingan untuk saling memberikan dampak negatif, artinya pihak-pihak yang berbeda tersebut senantiasa memberikan perlawanan”.

Konflik terjadi ketika seseorang berada di bawah tekanan untuk berespon simultan terhadap dua atau lebih kekuatan-kekuatan yang berlawanan. Ada tiga jenis konflik yang biasa dialami, yaitu sebagai berikut.

1. Konflik menjauh-menjauh. Individu terjat pada dua pilihan yang sama-sama tidak disukai, misalnya, seorang pelajar yang sangat malas belajar, tetapi juga enggan mendapat nilai buruk, apalagi sampai tidak naik kelas.
2. Konflik mendekat-mendekat. Individu terjat pada dua pilihan yang sama-sama diinginkannya, misalnya, ada suatu acara kerja kelompok yang sangat menarik untuk diikuti, tetapi pada saat sama juga ada film sangat menarik untuk ditonton.
3. Konflik mendekat-menjauh. Konflik ini terjadi ketika individu terjat dalam situasi, ia tertarik pada sesuatu, tetapi sekaligus ingin menghindari dari situasi tertentu. Konflik tersebut paling sering dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, sekaligus lebih sulit diselesaikan. Misalnya, ketika seorang siswa akan mengikuti ujian, ia sadar bahwa ia harus mempersiapkan diri dengan maksimal mendekati hari ujian, namun ia juga tidak bisa menghindari untuk bermain *play stations* (PS) bersama teman-temannya<sup>64</sup>.

### 3. *Pressures* (Tekanan)

Tekanan terjadi karena adanya suatu tuntutan untuk mencapai sasaran atau tujuan tertentu maupun tuntutan tingkah laku tertentu. Secara umum tekanan mendorong individu untuk meningkatkan performa, mengintensikan usaha atau mengubah sasaran tingkah laku. Tekanan sering di temui dalam kehidupan sehari-hari dan memiliki bentuk yang berbeda-beda setiap individu. Tekanan dalam beberapa kasus tertentu dapat menghabiskan sumber-sumber daya yang dimiliki dalam proses pencapaian sarannya, bahkan bila berlebihan dapat mengarah pada

---

<sup>64</sup> Farida Aryahi. 2016. *stres Belajar ( Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling )*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika, hal. 41

perilaku maladaptive. Tekanan dapat berasal dari sumber internal atau eksternal misalnya berupa kompetisi dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat antara lain dalam pekerjaan, sekolah dan mendapatkan pasangan hidup.

Individu dapat mengalami tekanan dari dalam maupun luar diri, atau keduanya. Ambisi personal bersumber dari dalam, tetapi kadang dikuatkan oleh harapan-harapan dari pihak di luar diri. Tekanan sehari-hari biarpun kecil misalnya banyak PR, tetapi bila menumpuk, lama kelamaan dapat menjadi stres yang hebat<sup>65</sup>.

#### 4. *Self-Imposed*

*Self-imposed* berkaitan dengan bagaimana seseorang memaksakan atau membebani dirinya sendiri. Misalnya, saya harus menjadi orang yang paling hebat dalam prestasi di kelas dan mengalahkan teman-teman lainnya atau saya sangat takut ketika akan menghadapi ujian karena takut gagal dan tidak membanggakan orang tua.

Selain itu, stres yang berkaitan dengan diri, meliputi masalah perubahan fisik siswa remaja yang puber, terjadi pengaruh psikologis. Menurut hasil penelitian dari Angold, jika dibandingkan antara siswa laki-laki dan perempuan, siswa perempuan lebih rawan mengalami stres diakibatkan masa pubertas. Misalnya tumbuhnya jerawat menimbulkan siswa tidak percaya diri untuk pergi ke sekolah dan dapat menimbulkan stres<sup>66</sup>

Stres juga dapat disebabkan dari faktor eksternal yaitu:

---

<sup>65</sup> Farida Aryahi. 2016. *stres Belajar ( Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling )*,.. hal, 42

<sup>66</sup> Farida Aryahi. 2016. *stres Belajar ( Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling )*,.. hal, 43

## 1. Keluarga.

Berbagai kondisi di dalam keluarga secara potensial menciptakan stres bagi anak. Orangtua yang terus-menerus bertengkar atau orangtua yang jarang di rumah mungkin akan menghasilkan anak yang bermasalah di kemudian hari. Kondisi stres yang berat dialami anak yang orangtuanya bercerai, karena anak seakan tercabik dan kehilangan rasa percaya terhadap dunia tempat ia berlindung.

Tekanan dari keluarga adalah salah satu faktor penyebab stres yang berdampak terhadap performa akademik, seperti harapan orang tua agar anak bisa mendapat nilai yang baik, suka membanding-bandingkan, serta konflik dalam keluarga. Selain itu, kadang sikap orang tua yang mungkin ingin menunjukkan kepeduliannya dengan cara bertanya ataupun menasehati, menyebabkan rasa tidak nyaman dan membuat siswa cenderung menghindari untuk membangun komunikasi dengan orang tua.

Cara orang tua mengasuh juga tidak jarang mengakibatkan remaja mengalami stres. Menurut Vernor, banyak para orang tua yang berasal dari golongan ekonomi yang mapan, memaksakan anaknya agar memilih sekolah-sekolah favorit dan mengikutkan mereka pada les-les yang beraneka ragam tanpa meminta kesediaan anak apakah sesuai dengan keinginannya atau tidak. Padahal, prinsip pendidikan anak yang baik adalah menemani dan tidak memaksa. Pemaksaan hanya akan membuat anak bertindak ekstrem. Untuk itu, diperlukan komunikasi efektif antara orangtua dan anak sehingga stres tidak terjadi pada diri anak.

## 2. Sekolah

Stres yang berkaitan dengan sekolah di bagi dua, (1) *academic pressures* (tekanan akademik) meliputi pengaruh dari lingkungan sekolah berupa cara guru mengajar, tugas-tugas, beban mata pelajaran, tidak dapat mengelola waktu belajar, dan ujian (*academic pressure*) dan (2) *peer pressures* (tekanan sebaya), berupa konflik, persaingan, diterima atau ditolak kelompok sebayanya, lawan jenis yang dapat mempengaruhi stres siswa.

Stres muncul biasanya disebabkan karena hubungan dengan teman-teman sekelas yang kurang harmonis, baik karena ada perselisihan maupun ada persaingan dengan sesama teman. Kondisi ini dapat membuat siswa merasa tidak nyaman untuk belajar di kelas yang sama. Dampaknya, siswa akan kurang bersemangat untuk belajar, sering melamun, atau melakukan tindakan lain yang dapat mengganggu.

### 3. Lingkungan Fisik

Lingkungan adalah segala sesuatu baik fisik, biologis, maupun sosial yang berada di sekitar manusia serta pengaruh-pengaruh luar yang mempengaruhi kehidupan dan perkembangan manusia. Lingkungan fisik adalah sesuatu yang berada disekitar manusia yang tidak bernyawa. Misalnya air, udara, suhu, angin, rumah dan benda mati lainnya. Lingkungan biologis adalah segala sesuatu yang bersifat hidup seperti tumbuh-tumbuhan, hewan serta mikroorganisme. Lingkungan sosial adalah segala sesuatu tindakan yang mengatur kehidupan manusia dan usaha-usahanya untuk mempertahankan kehidupan seperti pendidikan pada tiap individu, rsa tanggung jawab, pengetahuan keluarga, jumlah penghuni dan keadaan ekonomi.



Hal ini berkaitan dengan kondisi lingkungan alam dan sekitarnya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan merasakan stres. Misalnya, anak tidak dapat belajar dengan nyaman karena cuaca panas, berada di lingkungan yang padat dan sesak, atau anak tinggal di keramaian sehingga tidak dapat konsentrasi belajar.

## **E. Tahapan Stres Belajar**

### **1. Tahapan stress**

Secara umum peristiwa terjadinya stres itu awalnya timbul secara lambat, tidak jelas kapan mulainya dan seringkali tidak disadari. Gejala-gejala stres pada seseorang terutama stress belajar seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres berjalan secara lambat dan baru dirasakan saat tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari. Amberg membagi tahapan-tahapan stres belajar sebagai berikut:

a. Stres tahap satu, merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan semangat bekerja besar atau menyelesaikan tugas sekolah, penglihatan “tajam” tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan/tugas sekolah lebih dari biasanya tanpa menyadari cadangan energi dihabiskan, disertai rasa gugup yang berlebihan, merasa senang dengan pekerjaan/tugas sekolah tersebut dan semakin bertambah semangat, tetapi tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.<sup>67</sup>

---

<sup>67</sup> Farida Aryahi. 2016. *stres Belajar ( Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling )*,... hal, 44

b. Stres belajar tahap kedua, pada tahap ini dampak stres yang semula “menyenangkan” mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena kurang istirahat. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan adalah merasa letih ketika bangun pagi, merasa mudah lelah sesudah makan siang, lekas merasa capai menjelang sore hari, sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*), detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar), otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang dan tidak bisa santai.<sup>68</sup>

c. Stres Tahap ketiga, merupakan keadaan yang akan terjadi apabila seseorang tetap memaksakan dirinya dalam pekerjaan tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stres tahap II. Keluhan-keluhan pada tahap ini seperti gangguan usus dan lambung yang semakin nyata, ketegangan otot-otot, perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional yang semakin meningkat, gangguan pola tidur (*insomnia*), koordinasi tubuh terganggu. Pada tahapan ini, seseorang harus berkonsultasi pada dokter atau terapis, beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh beristirahat<sup>69</sup>.

d. Stres tahap keempat, tidak jarang seseorang yang memeriksakan diri ke dokter karena keluhan-keluhan yang dialami stres tahap III, dinyatakan tidak sakit oleh dokter dikarenakan tidak adanya kelainan fisik yang ditemukan pada organ tubuhnya. Bila hal ini terjadi dan orang tersebut tetap memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat, maka gejala stres tahap IV akan muncul. Gejalanya adalah bosan terhadap aktivitas kerja yang semula terasa

---

<sup>68</sup> Farida Aryahi. 2016. *stres Belajar ( Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling )*,.. hal, 49-50.

<sup>69</sup> Farida Aryahi. 2016. *stres Belajar ( Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling )*,.. hal, 52-53.

menyenangkan, kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai (adeque), ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan rutin sehari-hari, gangguan pola tidur disertai mimpi-mimpi yang menegangkan, seringkali menolak ajakan (negativism) karena tidak ada semangat dan kegairahan, daya konsentrasi dan daya ingat menurun dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan penyebabnya<sup>70</sup>.

e. Stres tahap ke lima, keadaan lanjutan yang ditandai dengan keadaan kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (physical and psychological exhaustion), ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan semakin berat (gastro-intestinal disorder), dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat serta mudah bingung dan panik<sup>71</sup>

f. Stres tahap keenam, tahapan ini merupakan tahapan klimaks, seseorang akan mengalami serangan panic (*panic attack*) dan perasaan takut mati. Stress pada tahap ini ditandai dengan gejala debaran jantung teramat keras, susah bernapas (sesak dan megap-megap), seujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran, ketiadaan tenaga untuk melakukan hal-hal yang ringan, pingsan atau kolaps (*collapse*)<sup>72</sup>.

---

<sup>70</sup> Farida Aryahi. 2016. *stres Belajar ( Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling )*,.. hal. 52-53

<sup>71</sup> Farida Aryahi. 2016. *stres Belajar ( Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling )*,.. hal. 52-53

<sup>72</sup> Farida Aryahi. 2016. *Stres Belajar ( Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling)*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika, hal. 52-53.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan jenis penelitian**

Menurut Sugiyono metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Secara umum metode penelitian adalah suatu cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu<sup>73</sup>. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mengungkapkan fenomena-fenomena yang di jumpai dilapangan dengan apa adanya tanpa ada manipulasi pada penelitian yang di jumpai peneliti<sup>74</sup> Alasan menggunakan pendekatan deskriptif ini karena data yang dikumpulkan adalah berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka. Hal itu disebabkan oleh adanya penerapan metode kualitatif. Selain itu, semua yang dikumpulkan berkemungkinan menjadi kunci terhadap apa yang telah diteliti.

Penelitian yang digunakan bersifat deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi sekarang<sup>75</sup>. Sedangkan penelitian kualitatif menurut Mohkarim adalah sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Sehingga hasil penelitian ini, adalah berupa kata-kata yang bersumber dari data primer dan

---

<sup>73</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 67.

<sup>74</sup> Sudaryono, *Metode penelitian pendidikan*, ( Jakarta: kencana, 2016), h. 12.

<sup>75</sup> Juliansyah, Noor, *Metodologi Penelitian Skripsi, Tests Disetasi, dan Karya Ilmiah Cet*. (Jakarta: Kencana, 2013), h. 34.

sekunder<sup>76</sup>. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat peneliti simpulkan bahwa hasil dari penelitian ini akan berupa kata-kata yang dideskripsikan dari fakta-fakta yang ada dilapangan, bukan dalam bentuk angka-angka.

Penelitian menggunakan penelitian ini, karena dimana peneliti bermaksud ingin mengetahui bagaimana strategi yang di gunakan guru bimbingan konseling dalam mengatasi stres belajar di MTsN 2 Aceh Besar, dan faktor yang mempengaruhi stres belajar serta hambatan-hambatan guru bimbingan konseling dalam mengatasi stres belajar peserta didik di MTsN 2 Aceh Besar.

## **B. Kehadiran peneliti di lapangan**

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Maka kehadiran peneliti sangat dibutuhkan karena peneliti memegang kunci penting dalam mencari informasi di lapangan. Kehadiran peneliti bukan untuk mempengaruhi subjek penelitian, melainkan untuk mendapatkan data dan informasi yang akurat mengenai yang peneliti lakukan. Kedudukan peneliti dalam penelitian kualitatif sebagai perencana, pelaksana pengumpul data, analisis data, penafsiran data dan peneliti juga sebagai pelopor hasil penelitiannya<sup>77</sup>.

Peneliti mengamati semua perilaku, sikap, maupun fenomena-fenomena yang terjadi di lokasi penelitian<sup>78</sup>. Nasution menyatakan bahwa dalam penelitian kualitatif tidak ada pilihan lain dari pada menjadikan manusia sebagai instrumen

---

<sup>76</sup> Mohkarim, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif*, (Yogyakarta: UIN Malik Pres, 2010), h. 175.

<sup>77</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), h. 121.

<sup>78</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), h. 168.

penelitian utama. Alasan nya ialah bahwa segala sesuatu nya belum mempunyai bentuk yang pasti. Oleh karena itu kehadiran peneliti adalah wajib, peneliti selaku instrumen utama masuk ke latar penelitian agar dapat berhubungan langsung dengan informan dan dapat memahami secara alami kenyataan yang ada dilatar penelitian<sup>79</sup>.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kehadiran peneliti sangat di butuhkan dilapangan, karena peneliti memegang peran penting dalam penelitian ini sehingga diharapkan data yang didapatkan dari lapangan valid dan mudah untuk dianalisis.

### **C. Lokasi penelitian**

Lokasi penelitian adalah tempat dimana proses studi yang digunakan untuk memperoleh pemecahan masalah penelitian berlangsung<sup>80</sup>. Cara terbaik yang perlu ditempuh dalam penentuan dilapangan penelitian ialah dengan jalan mempelajari serta mendalami fokus rumusan masalah penelitian. Jadi terjun langsung ke lokasi penelitian merupakan cara untuk melihat apakah terdapat kesesuaian dengan kenyataan yang ada di lapangan<sup>81</sup>.

Pelaksanaan penelitian ini di laksanakan di MTsN 2 Aceh Besar, yang merupakan salah satu di antara banyaknya MTsN lainnya yang ada di Aceh Besar ini. Sekolah ini terletak di jalan. tgg glee inem tungkop darussalam, kabupaten. Aceh Besar.

---

<sup>79</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2006), h. 2006.

<sup>80</sup> Sukardi, *Metodelogi Penelitian Pendidikan Kompetensi Dan Prakteknya*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2008), h. 53.

<sup>81</sup> Bugin Burhan, *Analisis Data Penelitian Kualitatif: Pemahaman Filosofis Dan Metologis Ke Arah Penguasaan Model Aplikasi*, (Jakarta: PT Remaja Rosdakarya, 2008), h. 125.



#### D. Subyek penelitian

Sacara bahasa subjek penelitian adalah sesuatu yang diteliti baik orang, benda, ataupun lembaga (organisasi). Subjek penelitian ini pada dasarnya adalah yang akan dikenai kesimpulan hasil penelitian. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yang dimaksud dengan subjek penelitian merupakan orang, tempat maupun benda yang diamati dalam sebagai sasaran. Subjek penelitian ini merupakan sumber utama data penelitian, yaitu yang memiliki data mengenai variabel-variabel yang diteliti<sup>82</sup>.

Subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti. Jika berbicara tentang subjek penelitian, sebetulnya berbicara tentang unit analisis, yaitu subjek yang menjadi pusat perhatian atau sasaran peneliti<sup>83</sup>. Subjek penelitian adalah sumber utama yang hendak diamati agar mendapat data-data dan informasi yang diinginkan menurut Suharsimi subjek penelitian dapat berupa benda, hal atau orang<sup>84</sup>. Moleong mendeskripsikan subjek penelitian sebagai informan, yang artinya orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informan tentang situasi dan kondisi tempat penelitian<sup>85</sup>.

Dalam penelitian ini yang akan menjadi subjek penelitian penulis adalah 1 orang guru bimbingan konseling yang ada di MTsN 2 Aceh Besar.

---

<sup>82</sup> Saifudin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), Cet VI, H.36.

<sup>83</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 188.

<sup>84</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 134

<sup>85</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), h. 132.

### **E. Instrumen pengumpulan data**

Secara istilah instrument pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, karena peneliti akan langsung kelapangan yang menjadi objek penelitian untuk melakukan penelitian yang sesuai dengan pertanyaan penelitian. Kehadiran peneliti disini sangat penting karena penelitian tidak dapat diwakilkan oleh pihak manapun<sup>86</sup>. Instrumen utama pengumpulan data dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri dengan menggunakan alat bantu untuk mengumpulkan data dan informasi yang di perlukan tentang "Strategi Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Stres Belajar Peserta Didik di MTsN 2 Aceh Besar". Penelitian ini menggunakan tiga instrumen penelitian sebagai berikut:

1. Lembar observasi yaitu lembar yang berisi gambaran yang berkaitan dengan keadaan lingkungan sekolah khususnya yang berkaitan dengan Strategi Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Stres Belajar Peserta Didik di MTsN 2 Aceh Besar.
2. Lembar wawancara, yaitu pertanyaan-pertanyaan pokok sebagai panduan bertanya yang ditujukan kepada informan untuk mengetahui lebih mendalam tentang Strategi Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Stres Belajar

---

<sup>86</sup> Lexi J. Moeloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), h. 162.

Peserta Didik di MTsN 2 Aceh Besar, sehingga data yang didapatkan lebih akurat dan objektif.

3. Lembar dokumentasi adalah berupa data-data tertulis yang diambil dari kantor tata usaha di MTsN 2 Aceh Besar. Mengenai gambaran umum sekolah, visi dan misi sekolah, jumlah guru dan siswa di sekolah, dan lain-lain.

#### **F. Prosedur pengumpulan data**

Prosedur pengumpulan data yang di gunakan dalam peneliltian ini adalah sebagai berikut:

##### **1. Observasi**

Secara bahasa observasi merupakan teknik yang dilakukan dengan melakukan pengamatan langsung terhadap objek yang di teliti, dengan tujuan untuk memperoleh gambaran awal yang jelas hal ini bertujuan untuk mengumpulkan data melalui pengamatan disertai dengan pencatatan-pencatatan terhadap keadaan atau perilaku obyek sasaran.<sup>87</sup>

Menurut Rusdin Pohan yang dimaksud dengan Observasi atau pengamatan merupakan suatu teknik yang digunakan dengan cara pengamatan langsung atau melihat dengan penuh perhatian. Hal ini dilakukan untuk mengatur variabel agar dapat diketahui jumlah kualitas dan kuantitasnya<sup>88</sup>.

Menurut Hadari Nawawi Observasi adalah pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data peneliti melalui pengamatan dan

---

<sup>87</sup> Abdurrahman Fatoni, *Metodelogi Penelitian Dan Teknik Penyusunan Sripsi*, ( Jakarta: Rineka Cipta. 2006), h. 104-105

<sup>88</sup> Rusdin Pohan, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Banda Aceh: Ar- Rijal Institute, 2007), h. 45.

penginderaan. Observasi digunakan sebagai pengamat dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak objek penelitian<sup>89</sup>.

## 2. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu, percakapan itu dilakukan oleh dua orang pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu<sup>90</sup>.

Wawancara adalah bentuk komunikasi antara dua orang yang melibatkan seseorang yang ingin memperoleh informasi dari orang lain dengan mengajukan pertanyaan, berdasarkan tujuan tertentu<sup>91</sup>. Sumber data yang sangat penting dalam penelitian kualitatif adalah berupa manusia yang dalam posisi sebagai narasumber atau informan.

Menurut Sutopo Untuk mengumpulkan informasi dari sumber data ini diperlukan teknik wawancara yakni dalam bentuk wawancara mendalam (in-depth interviewing) yang merupakan wawancara tidak terstruktur karena peneliti merasa tidak tahu apa yang belum diketahuinya<sup>92</sup>.

Dengan demikian wawancara dilakukan dengan pertanyaan yang bersifat open-ended dan mengarah pada kedalaman informasi serta dilakukan dengan cara yang tidak secara formal terstruktur, guna menggali pandangan subjek yang

---

<sup>89</sup> Nawawi, Hadari. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2007), h.100.

<sup>90</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), h. 158

<sup>91</sup> Dedi Mulyana, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Rosdakarya, 2006), h. 120

<sup>92</sup> Sutopo, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Surakarta: UNS, 2006), h.76.

diteliti tentang banyak hal yang sangat bermanfaat untuk menjadi dasar bagi penggali informasinya secara lebih jauh dan mendalam.

Menurut M. Nasir Budiman menyebutkan bahwa wawancara merupakan data sekunder, yang kegiatan percakapan antar dua pihak dengan tujuan-tujuan tertentu. Dengan demikian menurut peneliti wawancara merupakan tanya jawab antara kedua belah pihak dengan tujuan untuk mendapatkan informasi atau data yang sesuai di lapangan. Teknik pengumpulan data ini dilakukan dengan cara tanya jawab atau dialog secara langsung dengan para informan, untuk mengetahui strategi guru bimbingan konseling dalam mengatasi stres belajar peserta didik.

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini ialah wawancara terstruktur dengan tipe pertanyaan terbuka. Wawancara terstruktur terbuka digunakan sebagai teknik pengumpulan data bila peneliti telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh dan peneliti tidak menyediakan pilihan jawabannya. Hal ini dilakukan untuk menggali data lebih dalam dari responden. Oleh karena itu dalam melakukan wawancara, peneliti telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis<sup>93</sup>.

### 3. Dokumentasi

Secara bahasa dokumentasi merupakan catatan mengenai peristiwa yang telah berlalu. Pengertian dari kata dokumen ini menurut gottschalk seringkali digunakan para ahli dalam dua pengertian yaitu, pertama, berarti sumber tertulis tertulis bagi informasi sejarah sebagai kebalikan daripada lisan, artefak,

---

<sup>93</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R& D*, ( Bandung: Alfabet, 2009), h. 138.

peninggalan-peninggalan terlukis, dan petilasan-petilasan arkeologis. Pengertian kedua di peruntukan bagi surat-surat resmi dan surat-surat negara, seperti surat perjanjian, undang-undang, hibah, konsesi, dan lainnya. Lebih lanjut, gottschalk menyatakan bahwa dokumen (dokumentasi) dalam pengertiannya yang lebih luas berupa setiap proses pembuktian yang didasarkan atas jenis sumber apapun, baik itu yang bersifat tulisan, lisan, gambaran atau arkeologis<sup>94</sup>. Menurut Nana Syaodih Sukmadinata menyatakan bahwa dokumentasi merupakan suatu teknik pengumpulan data dan menganalisis dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis, gambar maupun elektronik<sup>95</sup>.

Menurut Hadari Nawawi dokumentasi digunakan untuk mendapatkan data sekunder sebagai pelengkap data primer dengan cara mempelajari dan menganalisis buku-buku, jurnal, dokumen, Undang-Undang, arsip atau informasi lain dari internet, yang berkaitan dengan kajian penelitian ini. Sedangkan tinjauan perpustakaan (libraryresearch) dalam penelitian ini sangat diperlukan untuk menunjang penelitian yang sedang diteliti oleh penulis<sup>96</sup>. Studi dokumen merupakan perlengkapan dari metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif<sup>97</sup>.

### **G. Teknik Analisis Data**

Analisis data adalah sebagai proses yang merinci usaha secara formal untuk menemukan tema dan merumuskan hipotesis (dugaan sementara). Sebagai usaha

---

<sup>94</sup> Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara), h. 175.

<sup>95</sup> Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), h. 221.

<sup>96</sup> Nawawi, Hadari. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2007), h.101.

<sup>97</sup> Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 82.



untuk memberikan bantuan pada tema dan hipotesis.<sup>98</sup> Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis data dengan teori Milles dan Humberman.<sup>99</sup> Adapun penganalisisan semua data ini dilakukan dengan langkah-langkah:

#### 1. Reduksi data

Menurut Sugiyono secara bahasa reduksi data merujuk pada proses memilih, menyederhanakan, mengabstrakkan, atau menginformasikan data yang mendekati keseluruhan bagian dari catatan-catatan lapangan, secara tertulis, transkrip wawancara, dokumen-dokumen, dan materi-materi empiris lainnya.

Hal ini senadang dengan Hadari Nawawi yang menyatakan bahwa reduksi data merupakan merangkum, kengambil data pokok yang penting, mencari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Data yang direduksi antara lain seluruh data mengenai permasalahan penelitian. Data yang direduksi juga meberikan gambaran yang lebih spesifik dan mempermudah peneliti melakukan pengumpulan data selanjut nya serta mencari data tambahan.<sup>100</sup>

Dengan demikian reduksi data merupakan salah satu teknik yang peneliti gunakan dengan cara merangkum dan meringkas data yang diperlukan saja dan data yang memang tidak di perlukan maka tidak akan digunakan pada penelitian ini.

---

<sup>98</sup>Burhan Bungin, *Metodelogi Penelitian Sosial*, (Surabaya: Erlangga University Press, 2001), h. 130.

<sup>99</sup>Milles dan Huberman, *Analisis Data Kualitatif*, (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 2010), h. 57.

<sup>100</sup>Nawawi, Hadari. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2007), h.103

## 2. Penyajian data (Display)

Secara bahasa penyajian data adalah sebuah pengorganisasian penyatuan dan informasi yang memungkinkan menyajikan data yang didapatkan.<sup>101</sup> penyajian data membantu memahami apa yang terjadi untuk melakukan sesuatu, termasuk analisis yang lebih mendalam atau mengambil kesimpulan berdasarkan pemahaman.

Hal ini juga menurut Hadari Nawawi yang menyatakan bahwa penyajian data (*display data*) merupakan bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan sejenisnya. Display data juga merupakan teknik yang memudahkan peneliti untuk memahami apa yang terjadi, sehingga merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang di pahami.<sup>102</sup>

Dengan demikian penyajian data, merupakan salah satu dari beberapa teknis analisis data yang dimana peneliti akan menguraikan dengan singkat namun mendalam tentang penelitian ini agar dapat di pahami lebih jelas.

## 3. Penarikan kesimpulan

Secara bahasa penarikan kesimpulan merupakan langkah akhir dalam menyusun penelitian. Menurut Sugiyono kegiatan analisis data yang ketiga yang penting adalah menarik kesimpulan dan verifikasi.<sup>103</sup> Dari permulaan pengumpulan data, seorang penganalisis kualitatif mulai mencari arti benda-benda, mencatat keteraturan penjelasan, kesimpulan-kesimpulan final tidak muncul sampai pengumpulan data berakhir, tergantung pada besarnya kumpulan-

---

<sup>101</sup> Nawawi, Hadari. *Metode Penelitian...*,h. 103.

<sup>102</sup> Nawawi, Hadari. *Metode Penelitian...*,h. 104.

<sup>103</sup> Nawawi, Hadari. *Metode Penelitian...*,h. 105

kumpulan catatan lapangan, pengkodeannya, penyimpanan, dan metode pencarian ulang yang di gunakan kecakapan peneliti.

Selain itu menurut A. Muri Yusuf menyatakan bahwa penarikan kesimpulan dan verifikasi merupakan teknik terakhir yang di lakukan untuk menyajikan penelitian berdasarkan hasil penelitian yang di sajikan dalam bentuk deskriptif.<sup>104</sup>

#### **H. Pengecekan Keabsahan Data**

Untuk menguji keabsahan data penelitian kualitatif, peneliti menggunakan uji *credibility*( kredibilitas). Kredibilitas merupakan suatu uji keabsahan data yang bertujuan untuk membuktikan bahwa apa yang di amati peneliti sesuai dengan apa yang ada di lapangan. Usaha peneliti untuk memperoleh keabsahan data dapat di lakukan dengan beberapa cara, yakni:

##### **1. Perpanjangan keikutsertaan**

Dalama penelitian kualitatif agak sulit mempercayai hasil penelitian jika peneliti hanya sekali kelapangan oleh karenanya peneliti harus terus terjun ke lapangan guna mendapatkan data yang mendalam guna mendeteksi dan memperhitungkan penyimpangan yang mungkin dapat mengotori data. Perpanjangan keikutsertaan dimaksudkan untuk membangun kepercayaan subjek kepada peneliti serta membuat peneliti lebih percaya diri.

##### **2. Triagulasi**

Triagulasi dilakukan dengan cara memeriksa ulang data. Bisa di lakukan sebelum atau sesudah data dianalisis. Pemeriksaan dengan cara triagulasi

---

<sup>104</sup> A. Muri Yusuf. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. (Jakarta: Prenadamedia, 2014), h.78.

dilakukan untuk meningkatkan derajat kepercayaan dan akurasi data. Triagulasi dapat dilakukan dengan tiga strategi yakni: triagulasi sumber, metode dan waktu.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan triagulasi sumber untuk menguji kredibilitas data untuk mengecek data yang telah di peroleh dan juga menggunakan triagulasi metode untuk membandingkan hasil wawancara dengan dokumentasi yang di dapatkan di tempat penelitian.<sup>105</sup>

3. Pengecekan kebenaran informasi kepada informan yang telah di tulis oleh peneliti dalam laporan penelitian ( *member check* )

### **I. Tahap-tahap penelitian**

Tahapa penelitian adalah penjelasan langkah-langkah yang harus di tempuh dalam suatu penelitian, Menurut Moleong, langkah-langkah produser penelitian meliputi tiga hal yaitu :

#### **1. Tahap Pra-lapangan**

Ada enam tahap yang harus dilakukan oleh peneliti, dalam tahapan ini ditambah dengan satu pertimbangan yang perlu dipahami, yaitu etika penelitian lapangan. Enam tahap tersebut, antara lain yaitu menyusun rancangan penelitian, memilih lapangan penelitian, mengurus perizinan, menjajaki dan menilai lapangan, memilih dan memanfaatkan informan, dan menyiapkan perlengkapan penelitian.

#### **2. Tahap pekerjaan lapangan**

---

<sup>105</sup> Hengki Wijaya, Analisis Data Kualitatif Ilmu pendidikan Teologi, (Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2018), h. 117-121

Tahap pekerjaan lapangan di bagi atas tiga bagian yaitu :

- a. Memahami latar penelitian, dan persiapan diri
- b. Memasuki lapangan
- c. Berperan serta sambil mengumpulkan data

Dalam tahap ini peneliti berusaha mempersiapkan diri untuk menggali dan mengumpulkan data-data untuk dibuat suatu analisis data mengenai strategi guru bimbingan konseling dalam mengatasi stres belajar peserta didik di MTsN 2 Aceh Besar.

### 3. Tahap analisis data

Pada tahap ini dilakukan kegiatan yang berupa mengolah data diperoleh dari narasumber maupun dokumen, kemudian akan disusun kedalam sebuah penelitian. Hasil analisis tersebut dituangkan dalam bentuk laporan sebelum menulis keputusan akhir<sup>106</sup>.

---

<sup>106</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2006), h. 127

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi lokasi penelitian

Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Aceh Besar didirikan pada tanggal 02 April 1962 yang diprakarsai oleh sebuah Badan Pembina Pendirian Sekolah Menengah Islam (SMI). Pada 15 Juli 1968, Sekolah Menengah Islam (SMI) berubah statusnya menjadi Negeri sesuai dengan Surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 147 Tahun 1968 dengan nama " MTsAIN " singkatan dari : "Madrasah Tsanawiyah Agama Islam Negeri" menganut kurikulum 70 % pelajaran agama Islam dan 30 % pelajaran Umum.

Pada tahun 1980 sesuai Keputusan Menteri Agama RI MTsAIN dirubah namanya menjadi "Madrasah Tsanawiyah Negeri Tungkob" atau disingkat menjadi "MTsN Tungkob" dengan menganut kurikulum 30 % pelajaran Agama Islam dan 70 % pelajaran Umum. Pada Tahun Pelajaran 2003/2004 tepatnya tanggal 24 Mei 2003 siswa dan siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Tungkob sudah dapat mengikuti Ujian Akhir Nasional (UAN)<sup>107</sup>. Sejak tahun 2017 MTsN Tungkob berubah menjadi MTsN 2 Aceh Besar.

Secara geografis MTsN 2 Aceh Besar terletak pada dataran rendah di Desa Tungkob Kemukiman Tungkob Kecamatan Darussalam. Berbatasan langsung dengan tiga kampus yang ada di Kopelma Darussalam, yaitu: Kampus Universitas Syiah Kuala (Unsyiah), Kampus UIN Ar-Raniry dan Kampus Sekolah Tinggi

---

<sup>107</sup> Dokumentasi Profil Sekolah MTsN 2 Aceh Besar. Tanggal 21 juli 2022



Ilmu Kehutanan (STIK) & Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Yayasan Teungku Chiek Pante Kulu Darussalam Banda Aceh.

### 1. Keadaan Madrasah

- 1 Nama Madrasah : MTsN 2 Aceh Besar
- 2 Status Madrasah : Negeri
- 3 Nomor dan Tahun Madrasah : 147 TAHUN 1968, 15 JULI 1968
- 4 Lokasi Madrasah  
Gampong : Tungkob
- Kecamatan : Darussalam
- Kabupaten : Aceh Besar
- Provinsi : Aceh
- 5 Nomor Statistik Baru (N S M) : 121111060003
- 6 Nomor Pokok Wajib Pajak (NPWP) : 00.182.480.4-108.000
- 7 Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN) : 10114373
- 8 Tahun didirikan : 1962
- 9 Kode Pos : 23374

### 2. Jumlah Guru dan Siswa

#### a. Jumlah Guru

Berdasarkan daftar profil sekolah MTsN 2 Aceh Besar pada bulan september 2021, maka jumlah guru dapat di lihat pada tabel di bawah ini<sup>108</sup>:

**Tabel 4.1 DATA GURU DAN PEGAWAI**

NO	NAMA LENGKAP	JENIS KELAMIN	JENJANG PENDIDIKAN	JABATAN	MAPEL UTAMA/TUGAS
1	Sudirman M, S. Ag	L	S1	PNS	Kepala sekolah
2	Dra. Salma	P	S1	PNS	Aqidah & Akhlak

<sup>108</sup> Dokumentasi Profil Sekolah MTsN 2 Aceh Besar. Tanggal 21 juli 2022

3	Ida Mulyana, S. Ag	P	S1	PNS	Aqidah & Akhlak
4	Nurhijjah, S. Ag	P	S1	PNS	Aqidah & Akhlak
5	Siti Rahmah, S. Ag	P	S1	PNS	Bahasa Arab
6	Raihanah, S. Ag	P	S1	PNS	Bahasa Arab
7	Idawani, S. Ag, M. Pd	P	S2	PNS	Bahasa Arab
8	Dewi Kartina, S. Pd	P	S1	PNS	Bahasa Indonesia
9	Rosmanidar, S. Pd. I	P	S1	PNS	Bahasa Indonesia
10	Azizah, S. Pd	P	S1	PNS	Bahasa Indonesia
11	Aida Junaidanur, S. Pd	P	S1	PNS	Bahasa Indonesia
12	Zahra Nurul Liza, S. Pd., M. Pd	P	S2	PNS	Bahasa Indonesia
13	Ernita Handayani, S. Pd, Gr	P	S1	PNS	Bahasa Indonesia
14	Mawardinur, S.Ag, SH	L	S1	PNS	Bahasa Inggris
15	Mawaddah Warahmah, S.Ag,M.Pd	P	S2	PNS	Bahasa Inggris
16	Siti Maulia Rizki, S. Pd.I	P	S1	PNS	Bahasa Inggris
17	Aulia Zulmy, S. Pd., S.T	L	S1	PNS	Bahasa Inggris
18	Ernawati, S. Pd	P	S1	PNS	Bahasa Inggris
19	Ridwan, S. Ag	L	S1	PNS	Bimbingan Konseling
20	Nilawati, S. Ag	P	S1	PNS	Bimbingan Konseling
21	Vinda Julia Ariska, S.Psi	P	S1	PNS	Bimbingan Konseling
22	Nurdiana, S,Pd.I	P	S1	PNS	Bimbingan Konseling
23	Dra. Fakhriah	P	S1	PNS	Fiqih
24	Dra. Zanawiyah	P	S1	PNS	IPA
25	Dra. Nurdahri	P	S1	PNS	IPA
26	Dra. Salbiyah	P	S1	PNS	IPA
27	Dra. Juhari	P	S1	PNS	IPA
28	M. Yusuf, S. Ag	L	S1	PNS	IPA
29	Suji Hartini, S. Pd.,M. Si	P	S2	PNS	IPA
30	Azhari, SP	L	S1	PNS	IPA
31	Nani Suryani, Sd.I	P	S1	GTT	IPA
32	Akmal, S. Ag	P	S1	PNS	IPS
33	Dra. Maryam	P	S1	PNS	IPS
34	Drs. Zulfikar	L	S1	PNS	IPS
35	Saiful Amri, S. Pd	L	S1	PNS	IPS
36	Nasyrah Melati, S. Hut	P	S1	GTT	IPS
37	Farhah, S. Pd	P	S1	PNS	Kerajinan & Kesenian
38	Mahdiati, S. Pd	P	S1	PNS	Kerajinan & Kesenian

39	Sudirman M, S. Ag	L	S1	PNS	Matematika
40	Dra. Sri Rahayuningsih	P	S1	PNS	Matematika
41	Dra. Sri Ilham	P	S1	PNS	Matematika
42	Nurliana,S,A,g	P	S1	PNS	Matematika
43	Nurlaili,S.Pd	P	S1	PNS	Matematika
44	Siti Fahrina ,S.A,g	P	S1	PNS	Matematika
45	Ellysa Putri, S.Pd	P	S1	PNS	Penjaskes
46	Santi Sari, S. Pd.I	P	S1	GTT	Penjaskes
47	Helmiyanto, S. Pd	L	S1	GTT	Penjaskes
48	Ali Aruansah, S. Pd	L	S1	GTT	Penjaskes
49	Fandi Akbar, SH	L	S1	PNS	PKN
50	Fadhil Setiawan R, SH	L	S1	PNS	PKN
51	Nurul Shoumi, S.Pd	P	S1	PNS	Prakarya dan kewirausahaan
52	Wahyuni J, S. Pd	P	S1	PNS	Prakarya dan kewirausahaan
53	Nurhayati, S.Pd. I	P	S1	PNS	Qur'an Hadist
54	Akbar Sajiri, S. Pd. I	L	S2	GTT	Qur'an Hadist
55	Asmawita, S. Ag	P	S1	PNS	Sejarah kebudayaan islam
56	Zuaidar, S. Ag	P	S1	PNS	Sejarah kebudayaan islam
57	Fera Sidratun, S. Pd	P	S1	PNS	Seni budaya
58	Riski Amalia, S. Pd	P	S1	PNS	Seni budaya
59	Yusmawarni, S.Pd	P	S1	PNS	Bendahara
60	Nasron	L	SMA	PNS	Kaur tata usaha
61	Fahri, SE	L	S1	PNS	Staf tata usaha
62	Fitriyah, S. Pd. I	P	S1	PNS	Staf tata usaha
63	M. Radhi	L	SLTA	PNS	Staf tata usaha
64	Yusnidar	P	SLTA	PNS	Staf pustaka
65	Munawarah, S.HI	P	S1	PTT	Staf tata usaha
66	Rahmi Hayati	P	S1	PTT	Operator
67	Safrida	P	SLTA	PTT	Operator
68	Eli Darmawati, S.IP	P	S1	PTT	Staf pustaka
69	Muliadi	L	SLTA	PTT	Satpam
70	Muhammad Nur	L	SLTA	PTT	Pesuruh
71	Wida Purwani, Amd. Kep	P	D3	PTT	Petugas kebersihan
72	M.Irsal	L	SMA	PTT	Satpam

Sumber: Dokumentasi MTsN 2 Aceh Besar

Berdasarkan tabel 4.1, maka dapat di jelaskan bahwa bidang sumber daya manusia di sekolah MTsN 2 Aceh Besar dapat dikatakan memadai dalam artian

tidak ada kekurangan untuk masing-masing bidang yang diperlukan baik segi tenaga pengajar ataupun pada bidang lainnya.

b. Jumlah Peserta Didik

Adapun jumlah peserta didik di MTsN 2 Aceh Besar keseluruhannya 657 peserta didik terinci pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.2 DATA RINCIAN PESERTA DIDIK**

NO	KELAS	PEREMPUAN	LAKI-LAKI	JUMLAH
1	VII	127	96	223
2	VIII	140	76	216
3	IX	135	83	218
<b>JUMLAH</b>		<b>402</b>	<b>255</b>	<b>657</b>

*Sumber: Dokumentasi MTsN 2 Aceh Besar*

Berdasarkan tabel diatas menjelaskan bahwa jumlah peserta didik secara keseluruhan adalah 657 yang terdiri dari peserta didik perempuan 402 dan peserta didik laki-laki 255. Di mana terdiri atas 223 peserta didik kelas VII yaitu: 127 peserta didik perempuan dan 96 peserta didik laki-laki, 216 peserta didik kelas VIII yaitu: 140 peserta didik perempuan dan 76 peserta didik laki-laki, dan 218 peserta didik kelas IX yaitu: 135 peserta didik perempuan dan 83 peserta didik laki-laki.<sup>109</sup>

### 3. VISI, MISI dan Tujuan

#### VISI

**”Terwujudnya Madrasah Unggul, Religius, Ilmiah, dan Kompetitif”**

<sup>109</sup> Dokumentasi Profil Sekolah MTsN 2 Aceh Besar. Tanggal 21 juli 2022

## MISI

1. Meningkatkan prestasi kinerja Guru, karyawan, dan prestasi belajar siswa berlandaskan Keimanan dan Ketakwaan Kepada Allah Swt.
2. Melaksanakan pembelajaran yang kompetitif, kreatif, dan Inovatif
3. Meningkatkan Motivasi kerja siswa dengan berpikir kritis, berwawasan luas serta peka terhadap pembaharuan zaman.
4. Memberdayakan kesadaran dan kecintaan untuk berperilaku santun baik di lingkungan Madrasah, rumah dan masyarakat.
5. Meningkatkan kesadaran dan kecintaan hidup bersih serta sehat indah di lingkungan madrasah yang asri.<sup>110</sup>

## TUJUAN

1. Tercapainya tujuan pendidikan nasional yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.
2. Terwujudnya perilaku siswa berakhlakul karimah yang tercermin pada tingkah laku dalam kehidupan sehari-hari.
3. Meningkatkan proporsi lulusan yang melanjutkan ke jenjang pendidikan lebih tinggi dan ternama.
4. Terciptanya iklim kompetitif yang kondusif dalam meraih prestasi
5. Terlaksananya manajemen madrasah yang akuntabel, profesional demokratis, serta terciptakan suasana yang harmonis sesama warga madrasah.

---

<sup>110</sup> Dokumentasi Profil Sekolah MTsN 2 Aceh Besar. Tanggal 21 juli 2022

## **B. Strategi Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Stres Belajar Peserta Didik Di MTsN 2 Aceh Besar**

Dalam mengatasi stres belajar tentu perlu strategi-strategi dalam mengatasi stres belajar tersebut. kemudian untuk mengatasi stres belajar kita juga perlu komunikasi dengan pihak yang berkaitan seperti wali kelas dan peserta didik. Strategi-strategi tersebut berupa analisis hasil diagnosis, menentukan kecakapan bidang masalah, menyusun program perbaikan dan melaksanakan program perbaikan serta layanan bimbingan konseling.<sup>111</sup>

Setelah melakukan layanan bimbingan tersebut baik klasikal maupun kelompok, guru bimbingan dan konseling melakukan evaluasi untuk melihat adanya perubahan, jika tidak ada perubahan, guru bimbingan konseling memberikan pelayanan khusus seperti konseling individual kepada peserta didik yang mengalami stres belajar.

Menurut Nini Subini pelayanan khusus ini mampu mengatasi kesulitan belajar peserta didik, didalam bukunya mengatakan bahwa: Pelayanan khusus yang dimaksud adalah konseling, bertujuan untuk mebebaskan masalah yang menghambat proses belajar anak. Kasus anak yang kurang memiliki motivasi dan minat untuk belajar. Cara mengatasinya adalah dengan menghindarkan anak dari pertanyaan-pertanyaan negative yang dapat melemahkan semangat belajarnya.

---

<sup>111</sup> Wawancara dengan Guru Bimbingan Konseli pada hari senin tanggal 25 juli 2022



Dalam hal ini termasuk memarahinya saat kegiatan belajar, merendahnya atau bahkan membandingkannya dengan anak lain”.<sup>112</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa dengan memberikan pelayanan khusus yang berupa konseling individual kepada peserta didik mampu mengatasi stres belajar peserta didik. Dimana pelayanan khusus ini hanya bisa dilakukan oleh orang ahli yaitu oleh guru bimbingan konseling sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, guru bimbingan dan konseling mendapatkan informasi dan laporan bahwa ada beberapa siswa yang mengalami penurunan nilai hasil belajar, setelah itu guru bimbingan konseling memanggil siswa tersebut untuk menanyakan beberapa pertanyaan tentang masalah yang sedang di alami. Setelah beberapa kali guru Bimbingan dan Konseling memanggil siswa tersebut, guru bimbingan konseling mendapati bahwa masalah yang terjadi pada siswa tersebut itu adalah mereka mengalami stres belajar. kemudian guru bimbingan dan konseling berkolaborasi dengan wali kelas dalam bentuk kerjasama untuk mendiagnosis stres belajar yang di alami oleh peserta didik tersebut, mengidentifikasi stres belajar peserta didik. Setelah itu guru Bimbingan dan Konseling menyusun program perbaikan. Kemudian guru bimbingan konseling melakukan atau melaksanakan program perbaikan yaitu melakukan strategi untuk mengatasi stres belajar<sup>113</sup>.

Strategi-strategi tersebut yaitu berupa layanan-layanan bimbingan dan konseling dimana guru bimbingan konseling melihat dulu tingkat stres belajar

---

<sup>112</sup> Nini Subini, Mengatasi Kesulitan Belajar Pada Anak., ( Jogjakarta: Javalitera, 2013).  
h.141

<sup>113</sup> Wawancara dengan Guru Bimbingan Konseli pada hari senin tanggal 25 juli 2022

peserta didik. Jika dikelas itu rata-rata peserta didik mengalami stres belajar maka guru bimbingan dan konseling memberikan layanan klasikal dengan memanfaatkan jam kosong, kemudian jika masalah peserta didik hanya beberapa orang dan berbeda kelas maka guru bimbingan konseling memberikan strategi dalam bentuk layanan bimbingan kelompok maupun konseling kelompok<sup>114</sup>.

Setelah melaksanakan dua strategi tersebut maka selanjutnya guru bimbingan dan konseling melakukan penilaian baik jangka pendek maupun jangka panjang, kemudian jika ada peserta yang masih mengalami stres belajar maka disini guru bimbingan dan konseling memberikan pelayanan khusus yaitu layanan konseling individual dimana guru bimbingan dan konseling lebih dalam menggali penyebab stres belajar peserta didik tersebut. Selain memberikan pelayanan khusus, guru bimbingan dan konseling pun pernah melakukan home visit pada beberapa rumah peserta didik yang masih mengalami stres belajar tersebut untuk menjumpai orang tua peserta didik dan bertanya tentang kebiasaan peserta didik di rumah dalam sehari-hari dan sekaligus melihat lingkungan sekitar tempat tinggal peserta didik<sup>115</sup>.

### **C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Belajar Peserta Didik Di MTsN**

#### **2 Aceh Besar**

---

<sup>114</sup> Wawancara dengan Guru Bimbingan Konseli pada hari senin tanggal 25 juli 2022

<sup>115</sup> Wawancara dengan Guru Bimbingan Konseli pada hari senin tanggal 25 juli 2022

Rendahnya hasil belajar yang didapatkan oleh peserta didik mengindikasikan peserta didik mengalami stres belajar. Peserta didik yang mengalami stres belajar dapat disebabkan oleh faktor internal maupun faktor eksternal pada individu tersebut. Menurut Puspitasari faktor-faktor yang mempengaruhi stres belajar ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal meliputi pelajaran yang lebih padat, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan orang tua.

Setelah melakukan wawancara guru bimbingan konseling maka memiliki kesamaan informasi yang didapatkan dimana faktor penyebab stress belajar itu dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang sebagian besar dipengaruhi oleh kesehatan, minat dan metode belajar.

Dimana peserta didik yang mengalami sakit dapat mengganggu belajar seperti penyakit demam, tipes dan lambung yang tidak dapat hadir ke sekolah sehingga mengganggu proses belajar. Kemudian juga minat, dimana sebagian peserta didik tidak adanya minat untuk belajar baik itu semua pelajaran maupun pelajaran tertentu saja. Kemudian kurangnya motivasi diri siswa dalam belajar yang dapat dilihat sering tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.

Faktor internal lainnya yang mempengaruhi stres belajar peserta didik di sekolah tersebut adalah kemampuan yang rendah dimana dapat dilihat berdasarkan hasil wawancara ada peserta didik bahkan tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru disebabkan tidak dipahaminya. Kemudian kebiasaan

belajar juga mempengaruhi peserta didik tersebut, dimana peserta didik memiliki kebiasaan belajar dimana mereka lebih memahami pelajaran praktek dari pada teori sehingga disaat belajar teori peserta didik susah dalam memahami.

Stres belajar disebabkan oleh faktor eksternal yang meliputi semua situasi dan kondisi lingkungan yang tidak mendukung aktivitas belajar siswa. Faktor ini terdiri dari lingkungan keluarga contohnya orang tua yang kurang perhatian dengan anak, kemudian lingkungan masyarakat contohnya seperti guru yang banyak memberikan tugas bermain yang usil, kemudian lingkungan sekolah, contohnya kurang nyaman disekolah dan fasilitas yang kurang, serta metode guru dalam mengajar.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling lingkungan masyarakat yang berupa kelompok bermain sangat mempengaruhi belajar peserta didik, dimana jika memiliki kelompok bermain yang malas belajar maka peserta didik juga ikut malas sehingga dengan malasnya dia belajar dapat mempengaruhi proses belajar yang berakibat peserta didik mengalami kesulitan belajar. Kemudian peserta didik mengalami stres belajar juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan sekolah, dimana fasilitas buku masih ada yang kurang, kemudian fasilitas alat-alat praktek yang kurang, kelas yang ribut diakibatkan renovasi sekolah. Kemudian faktor lain yang mempengaruhi stres belajar peserta didik disekolah tersebut adalah guru, sehingga ada peserta didik kurang memahami mata pelajaran yang diakibatkan penjelasan guru yang sulit dipahami,

dan pemberian tugas yang banyak, sehingga peserta didik lebih memilih ekstrakurikuler daripada belajar pelajaran yang guru tersebut ajarkan<sup>116</sup>.

Peran orang tua sangat penting dalam proses belajar peserta didik. Berdasarkan hasil wawancara guru bimbingan konseling peran orang tua masih kurang dimana ada orang tua yang kurang memperhatikan belajar anak, tidak pernah membantu peserta didik dalam mengerjakan pekerjaan rumah (PR), Kemudian ada juga peserta didik yang tidak tinggal dengan orang tuanya tetapi dengan keluarga ibu sehingga peserta didik tidak dapat perhatian khusus dalam belajar yang mengakibatkan peserta didik mengalami stres belajar, seperti saat peserta didik tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, orangtua tidak membantu dalam mengerjakan tugas anak karena orang tua sibuk dengan aktivitas kerja, walaupun peduli pun orang tua hanya mengontrol seminggu- dua minggu saja setelah dapat laporan bahwa peserta didik mengalami stres dalam belajar.

Minat, motivasi diri dalam belajar dan kemampuan belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres belajar peserta didik di sekolah tersebut, dimana menurut responden yang peneliti wawancara peserta didik tersebut cepat merasa bosan dalam mengikuti mata pelajaran dan sering tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru baik itu disebabkan mereka kurang mengerti ataupun mereka malas untuk mengerjakannya.

Berdasarkan hasil wawancara responden juga menjelaskan bahwa kebiasaan belajar juga mempengaruhi stres belajar peserta didik, dimana

---

<sup>116</sup> Wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling pada hari senin tanggal 25 juli 2022

responden lebih sulit memahami teori dari pada praktek sehingga saat guru pelajaran tertentu hanya memberikan teori maka responden mengalami kesulitan dalam memahami mata pelajaran tersebut. dan sebagian reponden juga mengalami stres belajar disebabkan tidak berani bertanya saat ada pelajaran yang responden rasa kurang dimengertinya.<sup>117</sup>

Menurut beberapa responden faktor eksternal lain yang mempengaruhi stres belajar adalah sekolah, dimana sekolah masih kurang fasilitas seperti buku-buku tertentu dan alat-alat praktek, kemudian lingkungan sekolah yang ribut baik itu disebabkan karena bangunan yang sedang di renovasi maupun lainnya juga mengganggu responden dalam melaksanakan belajar. Kemudian menurut beberapa responden guru yang tidak mereka senangi disebabkan penjelasan yang kurang jelas juga mempengaruhi stres belajar mereka, dan pemberian tugas yang sangat banyak, sehingga mereka lebih memilih ekstrakurikuler dari pada mengikuti pelajaran tersebut.<sup>118</sup>

Kemudian faktor yang paling mempengaruhi stress belajar peserta didik berdasarkan hasil wawancara semua responden adalah teman sebaya atau kelompok berteman, dimana semua responden mengatakan bahwa jika peserta didik kelompok berteman rajin belajar maka peserta didik mengikuti belajar dengan baik, sedangkan jika peserta didik kelompok berteman malas belajar maka peserta didik juga ikut malas dalam belajar. Ada responden megatakan bahwa ada teman yang sering mengganggu responden dalam belajar sehingga menyebabkan responden tersebut terganggu dalam memahami penjelasan dari guru. Dan ada

---

<sup>117</sup> Wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling pada hari selasa tanggal 26 juli 2022

<sup>118</sup> Wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling pada hari selasa tanggal 26 juli 2022



juga responden mengatakan bahwa pemberian tugas yang banyak oleh guru pun mengakibatkan stres belajar pada dirinya.

#### **D. Hambatan-hambatan Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Stres Belajar Peserta Didik Di MTsN 2 Aceh Besar**

Hambatan adalah segala bentuk kondisi yang tidak mendukung sehingga menyebabkan tidak terlaksananya dengan baik dan lancar suatu kegiatan yang diinginkan. Hambatan adalah segala sesuatu yang menjadi penghambat guru bimbingan konseling dalam menjalankan tugas dan menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling baik itu sarana prasarana, kemampuan guru Bimbingan dan konseling maupun lainnya.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan guru bimbingan dan konseling dapat disimpulkan bahwa hambatan-hambatan guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi stres belajar di MTsN 2 Aceh Besar yaitu:

Pertama sarana dan prasarana yang meliputi ruang bimbingan konseling yang kecil sehingga susah untuk melakukan konseling kelompok, kemudian dana khusus BK yang kurang. Kedua kurangnya jam ngajar khusus BK sehingga sulit mengenal peserta didik yang harus diperhatikan oleh guru bimbingan konseling. Ketiga yaitu orang tua peserta didik, dimana mereka susah datang jika pemanggilan orang tua, mungkin disebabkan karena mereka sibuk bekerja, dan juga misalnya kita minta bantu pantau anaknya dalam belajar seperti ke sekolah

paling beliau hanya memantau 2 minggu saja setelah itu kembali lagi seperti biasa, itu salah satu terjadi pada orang tua diantara 3 peserta didik tersebut.<sup>119</sup>

keempat, guru mata pelajaran yang susah untuk di mediasi, saat guru bimbingan dan konseling memberi tahu agar merubah gaya belajarnya atau metode mengajarnya, mereka bukanya merubah, tetapi malah tidak di indahkannya permintaan guru bimbingan konseling dan juga bahkan mereka menekankan lagi kepada peserta didik agar tugas-tugas yang beliau berikan wajib di selesaikan meskipun itu tidak sesuai kemampuan peserta didik. kelima peserta didik masih banyak belum terbuka dengan guru bimbingan konseling karena menganggap bahwa guru bimbingan konseling itu kejam, tidak bisa menyimpan rahasia mereka, polisi sekolah, berurusan dengan anak batat aja sehingga peserta didik takut jika dipanggil oleh guru bimbingan konseling.<sup>120</sup>

---

<sup>119</sup> Wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling pada hari selasa tanggal 26 juli 2022

<sup>120</sup> Wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling pada hari selasa tanggal 26 juli 2022

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan mengenai Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi stres Belajar Peserta Didik di MTsN 2 Aceh Besar dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Strategi yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi stres belajar di MTsN 2 Aceh Besar yaitu pertama guru bimbingan konseling melakukan identifikasi stres belajar, kedua layanan bimbingan konseling dan selanjutnya memberikan pelayanan khusus berupa konseling individual
2. Faktor-faktor yang menyebabkan stres belajar peserta didik di MTsN 2 Aceh Besar terdiri dari faktor internal yang meliputi kesehatan, minat, pola pikir, kepribadian, kemampuan dan motivasi diri peserta didik dalam belajar. Faktor eksternal yang meliputi kelompok bermain, fasilitas sekolah yang kurang dan kejelasan guru dalam menjelaskan materi pembelajaran. Stres belajar sangat dipengaruhi oleh kelompok bermain, namun tidak dapat dipungkiri juga bahwa faktor internal juga mempengaruhi stres belajar peserta didik.
3. Hambatan-hambatan guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi stres belajar di MTsN 2 Aceh Besar yaitu sarana dan prasarana yang meliputi ruang bimbingan konseling yang kecil, kurangnya jam khusus untuk memberikan layanan BK, kurangnya kepedulian orang tua peserta didik dalam memantau anak untuk belajar, guru yang susah untuk di mediasi, dan masih

ada peserta didik yang salah mengartikan peran guru Bimbingan dan Konseling.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Guru Bimbingan Konseling atau konselor diharapkan agar terus memberikan layanan kepada peserta didik, memberikan perhatian khusus kepada peserta didik tidak hanya peserta didik yang bermasalah saja dan selalu siap dalam membantu siswa dalam mengatasi berbagai masalah.
2. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat kepada peserta didik dan Guru mata pelajaran MTsN 2 Aceh Besar untuk dapat memperhatikan kegiatan belajar mengajar di sekolah agar jika mengalami stres dapat teratasi dengan cepat.
3. Kepada pembaca, disarankan agar nilai-nilai positif dari penelitian ini dapat dikembangkan. Dan kepada peneliti selanjutnya kiranya dapat menjadi masukan dan memperkaya ilmu pengetahuan dan referensi tentang penelitian yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

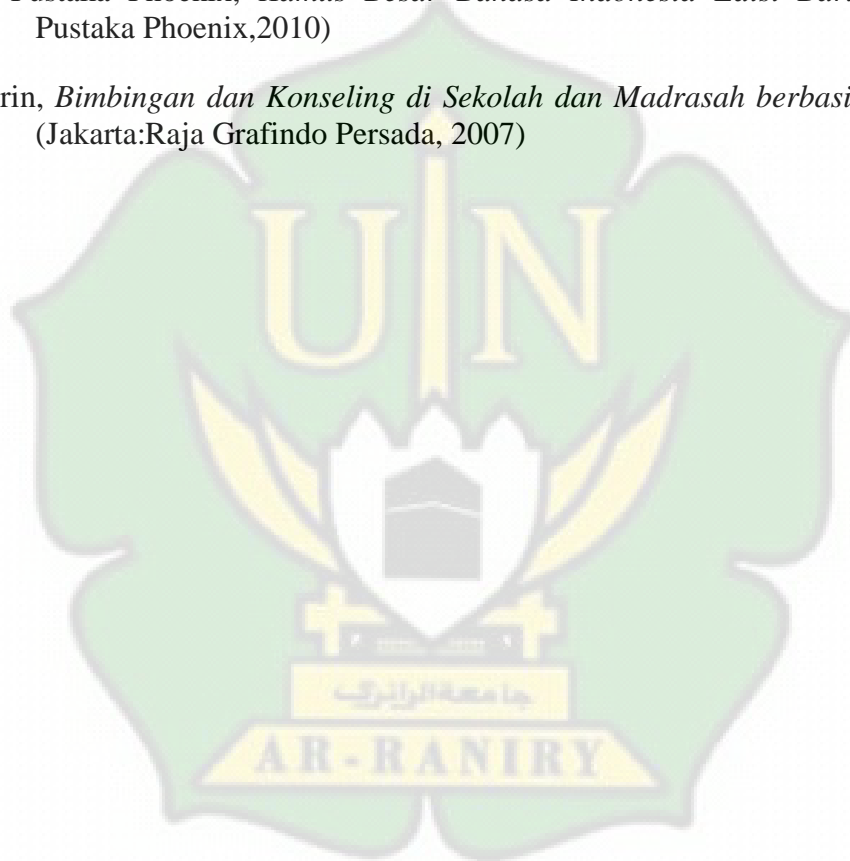
- A. Muri Yusuf. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. (Jakarta: Prenadamedia, 2014)
- Abdurrahman Fatoni, *Metodologi Penelitian Dan Teknik Penyusunan Sripsi*, ( Jakarta: Rineka Cipta. 2006)
- Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2009)
- Ahmad Syahrial, “*Strategi Guru Pai Dalam Menciptakan suasana Religius di SMP 3 Sungayang Kabupaten Tanah Datar,*” (Skripsi S1 pada Prodi PAI STAIN Batusangkar, 2013)
- Amiruddin, Peningkatan Prestasi Belajar IPS Melalui Metode Pembelajaran Group Investigation pada Ssiwa Kelas IV SDN 1 Tinauka, *Jurnal Kreatif Tadaluko Online*, Vol. 3, No. 4, (2013)
- Ardi Novan Wiyani, *Manajemen Kelas*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2013)
- Arthur., & Nancy. 1998. The Efect of stress, depression, and anxiety on postsecondary students’ coping strategies. *Journal of Collage Students Development*. <http://.findarticles.com>. Diakses Tanggal 10 Maret 2006.
- Bugin Burhan, *Analisis Data Penelitian Kualitatif: Pemahaman Filosofis Dan Metodologis Ke Arah Penguasaan Model Aplikasi*, (Jakarta: PT Remaja Rosdakarya, 2008)
- Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Surabaya: Erlangga University Press, 2001)
- Campbell, R.L, & Svenson, L.W. 1992. Perceived level of stress among university undergraduate students in Edmonton, Canada. *Perceptual and motor skills*
- Chand, D.W. 1998. Stress, coping strategies, and psychological distress among secondary school teachers in Hong Kong. *American Educational Research Journal*.
- Cipta, 2013)
- Dedi Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Rosdakarya, 2006)
- Djamarah, Saiful Bahri, *strategi belajar mengajar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010)

- Farida Aryahi. 2016. *stres Belajar ( Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling )*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2011)
- Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2011)
- Goldman., Cristin. S., Wong., & Eugene. H. 1997. Stress and the college student. *Journal of Education*. <http://www.findarticles.com>. Diakses tanggal 16 Januari 2007
- Gufran Efendi, dkk. *Kompetisi Sosial Guru BK/Konselor Sekolah ( Studi Deskriptif di SMA Negeri Kota Padang)*
- Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif Ilmu pendidikan Teologi*, (Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2018)
- Husein Umar, *Strategic MAnagement IN Action*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2001)
- Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara)
- Juliansyah, Noor, *Metodologi Penelitian Skripsi, Tests Disetasi, dan Karya Ilmiah Cet. Ke 3*, (Jakarta: Kencana, 2013)
- Lexi J. Moeloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006)
- Milles dan Huberman, *Analisis Data Kualitatif*, (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 2010)
- Mochamad Nursalim, *strategi dan intervensi konseling*, ( jakarta Utara: Akademi Permata, 2013)
- Mohkarim, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif*, (Yogyakarta: UIN Malik Pres, 2010)
- Muhamad Ega M, “strategi Guru Bimbingan dalam Pengembangan Kecerdasan Emosional Peserta didik di SMP Al Islam Kartasura tahun pelajaran 2014/2015”
- Muhammad Fathurrahman dan Sulistyorini, *Belajar & Pembelajaran, Meningkatkan Mutu Pembelajaran Sesuai Standar Nasional*, (Yogyakarta: Teras, 2012),
- Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005)



- Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006)
- Nawawi, Hadari. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2007)
- Ng Lai On, A. 2004. *Teaching children handling study stress*. Malaysia: TC Publishing SDN BHD
- Nini Subini, *Mengatasi Kesulitan Belajar Pada Anak.*, ( Jogjakarta: Javalitera, 2013)
- Oon, Alvin N (2007). *Handling Study Stress: Mengatasi Stres Belajar* (Alih Bahasa: Juliska Gracinia). Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Prayitno Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004)
- Rusdin Pohan, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Banda Aceh: Ar- Rijal Institute, 2007)
- Saifudin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), Cet VI,
- Sardiman, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012)
- Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhi*, (Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2010)
- Sudaryono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Kencana, 2016)
- Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2013)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R& D*, ( Bandung: Alfabet, 2009)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. (Bandung: Alfabeta, 2012)
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002)
- Sukardi Dewa Ketut dan Kusmawati, Nila Desak, *Proses Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2008)
- Sukardi, *Metodelogi Penelitian Pendidikan Kompetensi Dan Prakteknya*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2008)

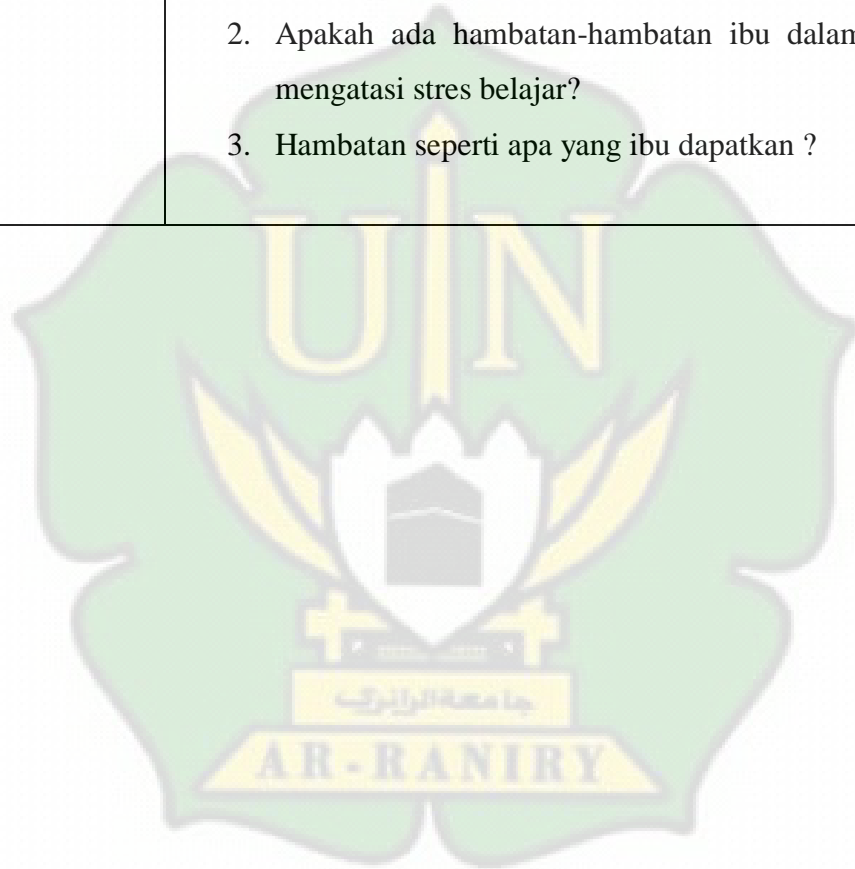
- Sunarto dan Agung, *Perkembangan Peserta didik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002)
- Sutopo, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Surakarta: UNS, 2006)
- Suyono Hariyanto, *Belajar dan Pembelajaran Teori dan Konsep Dasar*, ( Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011)
- Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain, *Strategi Belajar Mengajar Cet. 4*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010)
- Tim Pustaka Phoenix, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Baru*, (Jakarta: Pustaka Phoenix, 2010)
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah berbasis integrasi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007)





2.	Faktor-faktor penyebab stress	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah ada peserta didik ibu memiliki penyakit yang dapat mengganggu belajar?</li> <li>2. Apakah ada laporan bahwa peserta didik ibu sering tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh Guru?</li> <li>3. Apakah orang tua peserta peduli terhadap belajar peserta didik?</li> <li>4. Apakah peserta didik ibu sering bertanya saat proses belajar mengajar berlangsung?</li> <li>5. Apakah fasilitas sekolah ini cukup untuk membantu peserta didik dalam belajar?</li> <li>6. Apakah kelas yang ribut dapat mengganggu peserta dalam belajar?</li> <li>7. Apakah ada laporan dari peserta didik ibu mengenai guru yang tidak disenangin hingga dapat mengganggu belajar peserta didik?</li> <li>8. Apakah peserta didik sering diganggu oleh temannya saat belajar?</li> <li>9. Apakah menurut ibu kelompok berteman dapat mempengaruhi proses belajar?</li> <li>10. Apakah ada faktor yang mempengaruhi stress belajar peserta didik ?</li> <li>11. Faktor apa saja yang mempengaruhi stres peserta didik?</li> </ol>	<p>Guru BK</p> <p>Guru BK</p> <p>Guru BK</p> <p>Guru BK</p> <p>Guru BK Guru BK</p> <p>Guru BK</p> <p>Guru BK</p> <p>Guru BK</p> <p>Guru BK</p> <p>Guru BK</p>
----	-------------------------------	--	---

3.	Hambatan-hambatan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Apakah strategi yang ibu berikan berjalan dengan lancar ?</li><li>2. Apakah ada hambatan-hambatan ibu dalam melakukan strategi mengatasi stres belajar?</li><li>3. Hambatan seperti apa yang ibu dapatkan ?</li></ol>	Guru BK  Guru BK  Guru BK
----	-------------------	--	---------------------------------------

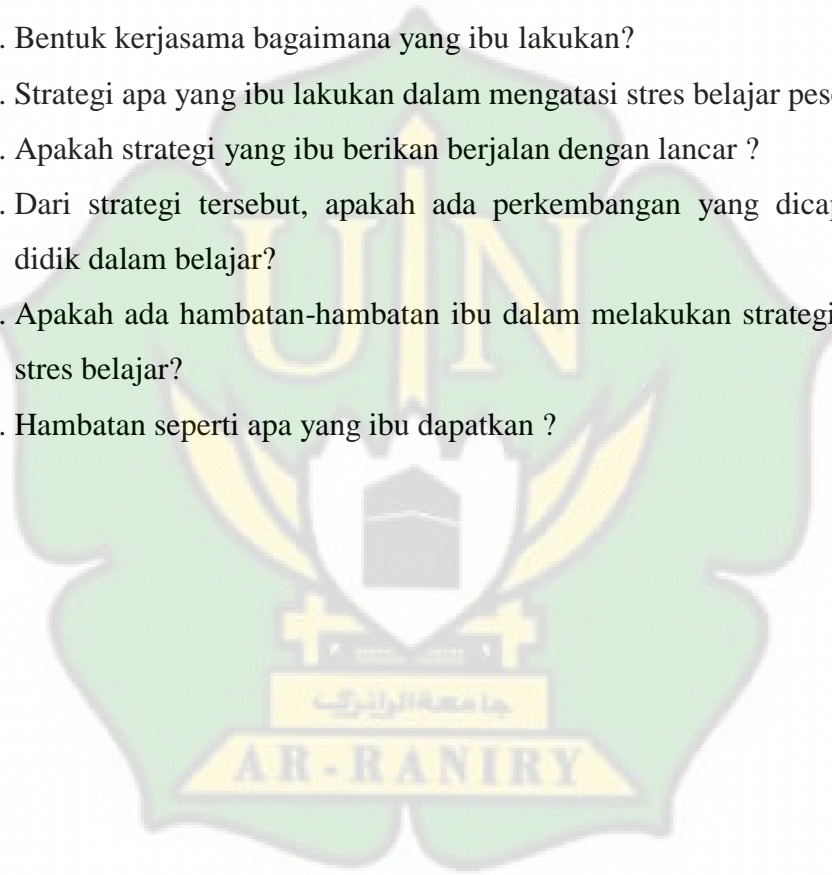


### Daftar pertanyaan wawancara Guru BK

1. Apakah ada laporan bahwa peserta didik ibu sering mengalami sakit?
2. Apakah ada peserta didik ibu memiliki penyakit yang dapat mengganggu belajar?
3. Apakah ada peserta didik yang mengalami gangguan belajar?
4. Apakah ada laporan peserta didik ibu yang mengalami gangguan penglihatan ketika guru mata pelajaran menulis catatan di papan tulis?
5. Apakah ada laporan gangguan pendengaran saat guru mata pelajaran menjelaskan pelajaran?
6. Apakah ada laporan bahwa peserta didik ibu sering tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh Guru?
7. Apakah ada laporan bahwa peserta didik ibu pernah/sering mengganggu teman saat proses belajar berlangsung?
8. Apakah ada laporan bahwa peserta didik ibu lebih mudah memahami mata pelajaran dengan langsung praktek atau dibandingkan dengan teori?
9. Apakah peserta didik ibu sering bertanya saat proses belajar mengajar berlangsung?
10. Apakah orang tua peserta peduli terhadap belajar peserta didik?
11. Apakah fasilitas sekolah ini cukup untuk membantu peserta didik dalam belajar?
12. Apakah kelas yang ribut dapat mengganggu peserta dalam belajar?
13. Apakah ada laporan dari peserta didik ibu mengenai guru yang tidak disenangin hingga dapat mengganggu belajar peserta didik?
14. Apakah peserta didik ibu lebih memilih kegiatan ekstrakurikuler dari pada mata pelajaran yang susah kamu pahami disebabkan kejelasan guru?
15. Apakah peserta didik sering diganggu oleh temannya saat belajar?
16. Bagaimana ibu lakukan jika teman peserta didik diganggu saat belajar?
17. Apakah menurut ibu kelompok berteman dapat mempengaruhi proses belajar?
18. Dari mana ibu mendapatkan informasi tentang stres belajar peserta didik?



19. Stres tahap apa yang dialami oleh peserta didik?
20. Apakah ada faktor yang mempengaruhi stress belajar peserta didik ?
21. Faktor apa saja yang mempengaruhi stres peserta didik?
22. Apakah ada pihak lain yang membantu ibu dalam mengatasi stres belajar peserta didik?
23. Apakah ada kerja sama antara guru BK dengan wali kelas untuk mengatasi Stres belajar yang peserta didik alami ?
24. Bentuk kerjasama bagaimana yang ibu lakukan?
25. Strategi apa yang ibu lakukan dalam mengatasi stres belajar peserta didik?
26. Apakah strategi yang ibu berikan berjalan dengan lancar ?
27. Dari strategi tersebut, apakah ada perkembangan yang dicapai peserta didik dalam belajar?
28. Apakah ada hambatan-hambatan ibu dalam melakukan strategi mengatasi stres belajar?
29. Hambatan seperti apa yang ibu dapatkan ?



## **DAFTAR JAWABAN WAWANCARA DENGAN GURU BK**

1. Saya mendapatkan laporan ada peserta didik yang sakit
2. Ada, seperti sakit lambung, pusing-pusing dan salah satunya kesurupan masal yang menyebabkan terganggunya belajar
3. Ada, Gangguannya seperti kemampuan memahami mata pelajaran yang rendah, motivasi kurang, malas belajar
4. Ada, Saya dapat laporan ada peserta didik memiliki gangguan penglihatan rabun jauh
5. Tidak menerima laporan peserta didik yang gangguan pendengaran
6. Iya, Saya menerima laporan bahwa ada peserta didik sering tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran
7. Saya menerima laporan ada beberapa peserta didik kadang-kadang mengganggu teman saat belajar
8. Saya mendapat laporan dan melihat langsung kalau peserta didik lebih memahami praktek daripada teori
9. Saya tidak tau karena tidak mengajar dan saya juga tidak mendapatkan laporan
10. Ada yang peduli dan ada yang tidak
11. Bisa dikategorikan cukup walaupun ada beberapa yang kurang
12. Jelas mengganggu karena mengganggu konsentrasi belajar
13. Ada, saya dapat laporan itu langsung dari peserta didik
14. Mereka lebih memilih ekstrakurikuler dari pada belajar
15. Iya, kadang-kadang teman sebangku peserta didik tersebut sering memanggilnya, mengajak dia ngobrol bahkan sering usil kepadanya
16. Saya memanggilnya ke ruang BK lalu memintak kepadanya agar jangan mengganggu temannya
17. Sangat mempengaruhi, apabila teman malas belajar peserta didik pun ikut malas belajar begitu juga sebaliknya

18. Saya mendapatkan informasi tentang masalah ini dari guru MAPEL, guru walikelas dan juga melalui instrument BK yang saya bagikan
19. Berdeda-beda, ada yang masih tahap-tahap ringan dan ada juga yang sedang
20. Kebanyakan disini mengalami masalah ini dikarenakan faktor-faktor internal siswa sendiri misalnya malas dalam belajar, dan faktor eksternal dukungan orang tua yang kurang, fasilitas sekolah, kelas yang ribut dll.
21. Faktor internal siswa tersebut, tetapi kebanyakan dari faktor eksternal juga.
22. Ada, seperti wali kelas nya masing-masing terus pihak sekolah pun ikut membantu
23. Ada, wali kelas membantu guru BK kemudian juga wali kelas menyerahkan peserta didik yang mengalami stres belajar kepada guru BK
24. Walikelas memberitahukan kepada saya ada peserta didik mengalami masalah belajar kemudian sama-sama mendiagnosis setelah itu melakukan program perbaikan
25. Melakukan indentifikasi tentang stres belajar, melakukan layanan BK, baik klasikal maupun kelompok kemudian memberikan pelayanan khusus berupa konseling individual
26. Alhamdulillah lancar walaupun ada sedikit hambatan
27. Alhamdulillah ada perkembangan sedikit walaupun ada satu atau dua peserta didik masih dalam pemantauan.
28. Tentu ada, karena dalam hal ini susah untuk menjalankan suatu program
29. Pertama, sarana dan prasana, kedua kurangnya jam ngajar khusus BK, ketiga sulitnya menjalin kerjasama dengan guru mapel, keempat kepedulian orang tua, kelima masih ada kurang terbuka peserta didik dengan guru BK karena menganggap bahwa guru BK polisi sekolah, kejam, dll.

## FOTO PENELITIAN



**Observasi awal dengan guru BK**



**Wawancara dengan guru BK**





**Wawancara dengan peserta didik**



**Suasana kegiatan belajar**

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH  
NOMOR : B-866/Un.08/FTK/KP.07.6/2/2021

TENTANG  
PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

- Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;  
b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;  
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;  
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;  
4. Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012, tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;  
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;  
6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;  
7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS dilingkungan Depag RI;  
10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011, tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama Sebagai Instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;  
11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Memperhatikan : Keputusan/Seminar Proposal Skripsi Prodi Bimbingan Konseling tanggal 23 November 2020

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan :  
PERTAMA : Menunjuk saudara :  
1. Dr. Masbur, M. Ag Sebagai Pembimbing Pertama  
2. Nuzliah, M.Pd Sebagai Pembimbing Kedua
- Untuk Membimbing Skripsi :  
Nama : Nur Riska Rauzah  
NIM : 160213060  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Judul Skripsi : Strategi Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Stress Belajar Peserta Didik Di MTsN 02 Aceh Besar
- KEDUA : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2022.
- KETIGA : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Ganjil Tahun Akademik 2021/2022
- KEEMPAT : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh  
Pada Tanggal : 04 Februari 2021  
an. Rektor  
Dekan,







**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh

Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-6356/Un.08/FTK.1/TL.00/05/2022

Lamp : -

Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,

1. Kepala Kantor Kementerian Agama Kabupaten Aceh Besar
2. Kepala Sekolah MTsN 2 Aceh Besar

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **NUR RISKA RAUZAH / 160213060**  
Semester/Jurusan : XII / Bimbingan Konseling  
Alamat sekarang : Bueng Bakjok, Kec. Kuta Baro Kab. Aceh Besar

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **Strategi Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Stres Belajar Peserta Didik di MTsN 2 Aceh Besar**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 10 Juni 2022

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan  
Kelembagaan,



*Berlaku sampai : 30 Juni 2022*

Dr. M. Chalis, M.Ag.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN ACEH BESAR**

Jalan Bupati Bachtiar Panglima Polem, SH. Telp 0651-92174. Fax 0651-92497

Kota Jantho – 23911

email : [kabacehbesar@kemenag.go.id](mailto:kabacehbesar@kemenag.go.id)

Nomor : B-579/KK.01.04/PP.00.03/06/2022  
Lampiran : -  
Perihal : Mohon Bantuan dan Izin Mengumpulkan  
Data Penyusunan Skripsi

Kota Jantho, 13 Juni 2022

**Kepada Yth.**

**Kepala MTsN 2 Aceh Besar**

di –

Tempat

Sehubungan dengan surat Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, Nomor: B-6356/Un.08/FTK.I/TL.00/05/2022 tanggal 10 Juni 2022 perihal sebagaimana tersebut dipokok surat, maka dengan ini memberi izin kepada mahasiswa/i yang tersebut namanya dibawah ini :

Nama : **Nur Riska Rauzah**  
NIM : **160213060**  
Pogram Studi : **Bimbingan Konseling**

Untuk melakukan pengumpulan data dalam rangka penyusunan Skripsi untuk menyelesaikan studinya pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, di MTsN 2 Aceh Besar dengan judul Skripsi:

***“Strategi Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Stres Belajar Peserta Didik di MTsN 2 Aceh Besar”***

Atas bantuan dan kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

An Kepala,  
Kasubbag Tata Usaha  
  
Khalid Wardana



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN ACEH BESAR**  
**MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 2 ACEH BESAR**  
**KECAMATAN DARUSSALAM**  
JALAN TEUNGKU GLEE INIEM TUNGKOB- DARUSSALAM KODE POS 23373  
E-mail: [mtstungkob@gmail.com](mailto:mtstungkob@gmail.com), Website: [mts.Tungkob@gmail.com](mailto:mts.Tungkob@gmail.com)

---

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Nomor :B-803 /Mts.01.04.3/PP.00.5/12/2022

Kepala Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Aceh Besar dengan ini menerangkan kepada :

N a m a : **Nur Riska Rauzah**  
N I M : 160213060  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry

Yang namanya tersebut di atas telah selesai melaksanakan tugas mengumpulkan data untuk menyusun skripsi dengan judul “**STRATEGI GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENGATASI STRES BELAJAR PESERTA DIDIK DI MTsN 2 ACEH BESAR**” mulai tanggal 13 s/d 20 Juni 2022 pada Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Aceh Besar, sesuai dengan surat Kepala Kantor Kementerian Agama Kabupaten Aceh Besar Nomor : B-579/KK.01.04/PP.00.03/06//2022 tanggal 13 Juni 2022

Demikianlah surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tungkob, 19 desember 2022

Kepala MTsN 2 Aceh Besar  
Kantor Kepala Usaha  
G.  
REPUBLIC INDONESIA  
NIP. 19840322205011001