

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mengacu kepada UU No. 20 Tahun 2003 tentang pendidikan nasional, Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 yang diubah dengan PP Nomor 32 Tahun 2013, dan diubah lagi dengan PP Nomor 13 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua Atas PP Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan.¹ Maka dengan itu demi memajukan pendidikan nasional yang baik dan berkualitas maka pemerintah mewajibkan adanya Ujian Nasional bagi siswa tingkat akhir dari jenjang pendidikan yang dilaluinya.

Ujian Nasional menurut peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 20 Tahun 2005 Pasal 4, dijadikan pertimbangan untuk a). Penentu kelulusan peserta didik dari suatu satuan pendidikan, b). Seleksi masuk jenjang pendidikan berikutnya, c). Pemetaan mutu satuan dan/atau program pendidikan, d). Akreditasi satuan pendidikan, e). Pembinaan dan pemberian bantuan pada satuan pendidikan dalam upaya peningkatan mutu pendidikan.²

Ujian Nasional yang selanjutnya dikenal (UN) menjadi salah satu Ujian akhir yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai kelulusan dari jenjang pendidikan yang dilaluinya. Melihat pentingnya ujian sebagai alat untuk mengukur keberhasilan siswa dalam menempuh pendidikan, hal tersebut menjadi tantangan dan beban

¹Ridwan Abdullah Sani, dkk., *Penjaminan Mutu Sekolah*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2015), cet. 1 hal. 39.

²Benni Setiawan, *Agenda Pendidikan Nasional*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2008), cet.1 hal. 142

tersendiri bagi siswa, guru, bahkan orang tua siswa. Hal ini disebabkan karena takut tidak lulus, gagal mencapai target, mendapatkan nilai yang kurang memuaskan yang tentunya akan menjadi bahan ejekan, cemoohan teman-teman, dan menurunnya citra sekolah.

Selain itu siswa tingkat akhir dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademik yang begitu banyak. Bahkan kondisi ini diperparah oleh banyaknya mata pelajaran dan tugas yang diberikan oleh guru. Beban berat dari mata pelajaran ini masih ditambah ketika menjelang UN seperti bimbingan belajar, les privat, pengayaan yang diadakan oleh lembaga sekolah. Hal ini tentunya akan membuat peserta didik semakin tertekan.³

Dalam hal ini pemerintah berulang-ulang merevisi peraturan tentang penyelenggaraan Ujian Nasional salah satunya adalah kriteria kelulusan, hal ini tercantum dalam permendikbud No. 5 tahun 2015 tentang kriteria kelulusan peserta didik.⁴ Hal ini diupayakan salah satunya untuk menekan beban mental, dan menurunkan angka ketidakkelulusan dalam UN.

Pihak sekolah selalu berupaya untuk melakukan yang terbaik dalam setiap pelaksanaan Ujian guna mencapai tingkat kelulusan 100% pada siswanya, seperti mengadakan kegiatan bimbingan belajar, *try out*, bimbingan teknis pelaksanaan UN pada siswa bahkan juga dibarengi dengan kegiatan keagamaan seperti istighosah, dzikir bersama guna mengurangi rasa kekhawatiran, kecemasan yang terlalu

³Setiawan, *Agenda Pendidikan ...*, hal. 129.

⁴“Prosedur operasional standar penyelenggaraan Ujian Nasional Tahun ajaran 2015/2016” (BSNP). pdf <http://litbang.kemendikbud.go.id> (dikases pada 04 mei 2016)

besar akan kegagalan dalam UN dan sebagai penguatan mental bagi siswa.

Dari sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan terhadap ujian terdiri dari dua komponen yaitu, afektif dan kognitif. Komponen afektif atau emosi seperti meningkatnya denyut nadi, mulut kering, dan sakit kepala, rasa haus dan putus asa serta “pucat”.⁵ Gejala kognitif atau psikis penderita stres akan cenderung mengalami Kehilangan rasa percaya diri, sensitif, mudah marah, merasa diri tidak berguna, perasaan bersalah.⁶

Dalam penelitian ini penulis mengambil tempat di SMAN 4 Kota Serang, penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XII, yang mengalami tekanan dan beban stres ketika menjelang UN. Pada fenomena di lapangan peneliti menemukan siswa yang mengalami tekanan dan beban stres. Tekanan stres yang dialami oleh siswa berpengaruh pada perasaan, fikiran dan tingkah laku seperti yang dialami oleh beberapa siswa SMAN 4 Kota Serang seperti cemas, merasa minder, dibayangi dengan kegagalan, berfikir negatif, kurang fokus dalam belajar.

Hal ini ditegaskan pula oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMAN 4 Kota Serang, siswa yang mengalami tekanan stres terhadap UN Seperti berfikir negatif tentang kemampuan dirinya, mudah marah (Sensitif), bahkan sampai sulit untuk tidur ketika teringat UN bahkan kondisi emosi siswa terkadang tidak stabil, mudah marah dan tersinggung.

⁵Mudjia Rahardjo, *Pemikiran Kebijakan Pendidikan Kontemporer*, (Malang: Uin-Maliki Press, 2010), cet.1 hal.124.

⁶Namora lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009). Cet. 1 hal. 15.

Pendekatan *Client Centered* merupakan salah satu teknik psikoterapi dan bagian dari psikologi Humanistik yang percaya bahwa banyak dari kecemasan berasal dari represi sosial diri kita yang sesungguhnya. Karena ketidaksetujuan orang lain, orang-orang kali gagal mengembangkan bakat-bakat individual mereka dan gagal mengenali perasaan-perasaan mereka yang autentik. Dengan demikian terapis humanistik bertujuan membantu orang untuk memahami dan mengekspresikan bakat serta perasaan yang sesungguhnya.⁷

pendekatan *Client Centered* menjadi salah satu solusi bagi penderita kecemasan, dan gangguan stres. Pendekatan *Client Centered* difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klien untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Klien, sebagai orang paling mengetahui dirinya sendiri, adalah orang yang harus menemukan tingkah laku yang lebih pantas bagi dirinya.⁸ Dan sebagai akibatnya, klien menjadi bebas untuk menemukan dan menerima diri mereka yang sesungguhnya.

Dalam penelitian ini mengambil tema yang berjudul “Penanganan Stres Pada Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional dengan teknik *Client Centered*” (Studi Kasus di SMAN 4 Kota Serang-Banten).

⁷Jeffrey S. Nevid, dkk., *Psikologi Abnormal*, (Erlangga, 2003). hal. 187.

⁸Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2013), Cet. 7, hal. 92

B. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apa saja faktor yang mempengaruhi stres ketika menghadapi UN?
2. Bagaimana gambaran stres siswa ketika menghadapi UN?
3. Bagaimana penerapan teknik *Client Centered* dalam menangani stres siswa dalam menghadapi Ujian?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk 1). mengetahui bagaimana penanganan stres pada siswa ketika menghadapi Ujian Nasional dengan pendekatan *Client Centered* 2). Memberikan pemahaman yang mendalam dan seluas mungkin terhadap guru BK tentang penanganan stres pada siswa saat menghadapi Ujian Nasional 3). Mengetahui bagaimana teknik *Client Centered* diterapkan dalam penanganan stres.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini, diharapkan mampu memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pemikiran kepada para konselor di sekolah mengenai penanganan stres pada siswa dalam menghadapi UN, yang sesuai dan tepat dengan kebutuhan dan kondisi siswa. Sehingga penelitian ini dapat menambah

khasanah karya ilmiah bagi Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab khususnya jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI).

b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat diambil manfaatnya sebagai berikut: 1). Penelitian ini memberikan sumbangan ilmu, baik pada guru dan siswa SMAN 4 Kota Serang, dalam rangka memperbaiki sistem pembelajaran serta meningkatkan mutu pendidikan sehingga dapat mengantarkan guru dan siswa SMAN 4 Kota Serang ke arah yang lebih baik. 2). Manfaat bagi guru BK yaitu diharapkan dengan adanya penelitian ini mampu memberikan wawasan dan pemahaman yang lebih luas lagi tentang penanganan stres pada siswa, sehingga dalam melaksanakan tugasnya sebagai guru BK dapat memberikan penanganan stres yang sesuai dan tepat.

E. Kajian Pustaka

Berdasarkan penelusuran yang peneliti lakukan sejauh ini ada beberapa karya ilmiah dalam bentuk skripsi maupun jurnal yang membahas tentang penanganan (koping) stres ataupun dampak psikologis ketika menjelang Ujian Nasional. Adapun karya ilmiah yang berbentuk skripsi atau jurnal yang penulis temui sebagai berikut:

Skripsi Nur Yahya yang berjudul “Hubungan Intensitas Shalat Dhuha Terhadap Coping Stres Siswa Menghadapi Ujian Nasional” (study kasus di SMP MUHAMMADIYAH 03 Bangsri Jepara).

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Wali Songo 2015.

Di dalam skripsinya penulis menekankan betapa pentingnya kesiapan mental para siswa dalam menghadapi UN untuk menerima segala kenyataan yang ada. Dengan mendekatkan diri pada Tuhan melalui Shalat Dhuha. Dampak dari Shalat Dhuha akan membuat pikiran menjadi jernih dan memberikan pengaruh yang positif.

Di dalam hasil penelitiannya ditemukan bahwa intensitas Shalat Dhuha yang dilakukan rutin dan terus menerus dapat menekan segala bentuk stres yang timbul dari tekanan dan permasalahan hidup keseharian.

Skripsi Ni Komang Ratih “Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN 16 Dalam Menghadapi Ujian Nasional”. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia 2012.

Banyaknya tekanan yang muncul pada siswa ketika menghadapi UN membuat siswa menjadi cemas khawatir dan takut. Kecemasan yang dirasakan oleh siswa pun bermacam-macam tergantung jenis masalah dan rentang masalah yang dihadapinya.

Menurutnya kecemasan timbul karena perasaan gelisah/cemas sehingga sistem saraf merespon secara tidak efektif. Kecemasan ketika menghadapi Ujian Nasional bisa bersumber dari guru, orang tua ataupun diri sendiri. *coping* yang akan diambil oleh setiap siswa berbeda-beda tergantung dari masalah yang dihadapinya, adapun teori yang mengatakan bahwa rata-rata siswa yang mengalami kecemasan ringan akan menggunakan koping adaptif.

Skripsi Nadya Naviska “Gambaran Mekanisme Koping Siswa Kelas 3 SMA di SMAN 1 Purwakarta Tahun Ajaran 2011/2012

Menjelang Ujian Nasional”. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia 2012.

Ujian Nasional sebagai salah satu sayarat kelulusan sekolah menimbulkan perasaan cemas dan stres bagi sebagian siswa, bagi para siswa kelas 3 UN menjadi sesuatu hal yang menakutkan karena standar kelulusan yang terus meningkat.

Menurutnya *Stressor* (sumber stres) menjelang UN menyebabkan siswa dilanda stres. Meningkatnya jumlah stressor pada saat menjelang UN menimbulkan mekanisme coping dari para siswa itu sendiri. Remaja biasanya memiliki banyak strategi dalam mengatasi stres namun terkadang tidak menyadari coping yang sudah dipilihnya. Setiap individu memiliki coping yang berbeda-beda baik coping yang berfokus pada masalah hingga coping yang berfokus pada emosi.

F. Kerangka Teori

A. Stres

a. Pengertian Stres

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) sebagaimana dikutip Farid Mashudi mereka mendefinisikan stres sebagai hasil (akibat) dari ketidak seimbangan antara tuntutan dan kemampuan. A. Baum mengartikan stres sebagai pengalaman emosional yang negatif yang disertai perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif, dan tingkah laku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa stres tersebut atau mengakomodasi dampak-dampaknya.⁹

⁹Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, (Jogjakarta: Ircisod, 2012). Cet. I. hal.

Stres merupakan perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau perasaan yang tertekan baik fisik maupun psikis sebagai reaksi diri terhadap *stressor* (stimulus yang berupa peristiwa, objek, atau orang) yang mengancam, mengganggu, membebani, memberatkan atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan atau kesejahteraan hidupnya.

Stres dapat berpengaruh positif ataupun negatif terhadap individu yang mengalaminya. Stres yang berpengaruh positif (*Eustres*) dapat mendorong individu untuk melakukan sesuatu yang membangkitkan kesadaran dirinya, menghasilkan pengalaman baru.¹⁰ Dalam keadaan stres yang positif ini, tubuh melepas zat-zat kimia seperti *adrenalin* dan *norepinefrin*, dimana zat ini dapat meningkatkan persepsi, motivasi, dan memperkuat tubuh semua itu adalah kondisi yang dibutuhkan untuk meningkatkan pembelajaran.¹¹

Sedangkan stres yang negatif (*distress*) dapat menimbulkan perasaan-perasaan tidak percaya diri, penolakan, marah, bahkan menimbulkan depresi. Yang menyebabkan terjadinya rasa sakit, seperti sakit kepala, sakit perut, *insomnia*, tekanan darah tinggi, bahkan stroke.¹² Bentuk negatif stress (*distress*) muncul ketika kita merasa

¹⁰Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), cet. 2 hal. 249.

¹¹Eric Jensen, *Brain Based Learning*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), cet.1 hal. 356.

¹²Yusuf dan Nurihsan, *Landasan Bimbingan ...*, hal. 249.

terancam oleh sejumlah bahaya yang bersifat fisik atau emosional, intimidasi, diperlakukan buruk, kehilangan prestise, takut akan penolakan, tekanan waktu yang tidak realistis, atau ketiadaan pilihan yang dapat dipikirkan.¹³

b. Faktor-faktor pemicu stres

Faktor pemicu stres dapat dikategorikan ke dalam beberapa kelompok yaitu:

1. *Stressor fisik-biologik*, seperti, penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik yaitu kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, dan postur tubuh yang dianggap tidak ideal, (seperti kurus, pendek, gemuk).
2. *Stressor psikologik*, seperti berburuk sangka, hasud (iri hati atau dendam), sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang diluar kemampuan.
3. *Stressor sosial*, stres sosial dibagi kedalam beberapa jenis yaitu: a). Iklim kehidupan keluarga, b). faktor pekerjaan c). Iklim lingkungan.¹⁴

c. Gejala Stres

Pada saat menghadapi kecemasan tubuh akan mengadakan suatu reaksi fisik seperti: Jantung berdebar-debar ketika berada dibawah pengaruh stres jantung akan terpacu dengan cepat, tubuh menjadi gemetar, terjadinya ketegangan pada saraf sehingga sering menimbulkan sakit

¹³Jensen, *Brain Based ...*, hal. 356.

¹⁴Yusuf dan Nurihsan, *Landasan Bimbingan ...*, hal. 253.

kepala, gelisah dan sulit tidur, keluar keringat dingin, dan sering buang air kecil tidak seperti biasanya.¹⁵

Selain dari fisik gejala stres dapat dilihat dari segi kognitif, orang yang mengalami cemas, stres akan khawatir tentang sesuatu, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, kehilangan rasa percaya diri khawatir terhadap hal-hal yang sepele.¹⁶

d. Contoh-contoh stres

1. Pada Anak-anak

Seperti kita ketahui bersama bahwa kekerasan terhadap anak bisa berupa kekerasan fisik dan mental. Kita semua setuju kedua bentuk kekerasan tersebut sama-sama berbahaya dan berdampak buruk pada perkembangan pribadi anak.

Salah satu faktor yang menyebabkan stres pada anak adalah *child abuse*. stres di sini didefinisikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional.¹⁷

2. Pada Remaja

Banyak orang mengira bahwa stres hanya dimiliki orang dewasa, berkaitan dengan kesibukan dan tanggung jawab yang harus dipikul dalam kehidupan berkeluarga, pekerjaan dan lingkungan sosial. Namun pada kenyataannya

¹⁵Lubis, *Depresi Tinjauan...*, hal. 15.

¹⁶Nevid, *Psikologi...*, hal.164.

¹⁷Aep Saefullah, *Bagaimana Cara Mengatasi Stres dan Pataha Hati*, (Bandung: Pustaka Reka Cipta, 2010). Cet 1. hal. 73.

remaja juga memiliki tantangan yang tidak kalah berat, selain harus menyesuaikan diri dengan pertumbuhan dan perubahan fisik, remaja masih harus menghadapi berbagai tes dan ujian di sekolah, belum lagi tekanan sebaya alias *peer pressure*, persaingan popularitas, keputusan tentang nilai dan pilihan. Semua ini membuat remaja kadang mengalami tekanan atau stres yang melebihi yang dialami orang dewasa.¹⁸

3. Pada Orang Dewasa

Lingkungan emosional kita dipengaruhi oleh berbagai penyebab stres yang banyak di antaranya tidak dapat dihindari. Bagi orang dewasa, hal-hal stres emosional dapat berupa anggota keluarga yang kurang peka, kekhawatiran finansial, anak-anak yang nakal.

Perkembangan ekonomi yang cepat, PHK, stres saat hamil dan pengasuhan anak merupakan contoh-contoh stres yang dihadapi orang dewasa.¹⁹

4. Pada Lansia

Banyak orang takut memasuki masa lansia, karena asumsi mereka bahwa lansia itu tidak berguna, pikun, ketakutan serta gambaran akan keadaan yang semakin parah ditambah dengan menurunnya fungsi yang terdapat dalam tubuh memicu timbulnya pemikiran-pemikiran yang semakin berujung pada keadaan stres.²⁰

¹⁸Saefullah, *Bagaimana Cara Mengatasi...*, hal. 68.

¹⁹Saefullah, *Bagaimana Cara Mengatasi...*, hal. 22.

²⁰Margaretha Maria Santhia Pratiwi, Agung Santoso "Stres Pada Lansia". *Jurnal Psycho Idea* No. 1. 2013. hal. 81.

Pensiun merupakan pemicu stres yang dialami oleh lansia, dikarenakan tidak semua orang siap menghadapi masa pensiun, pensiun seringkali dianggap sebagai kenyataan yang tidak menyenangkan sehingga masanya tiba sebagian orang menjadi cemas karena tidak tahu kehidupan apa yang akan dihadapinya kelak.²¹

B. Penanganan (*Coping*)

a. Pengertian Penanganan (*Coping*)

Menurut Lazarus dan Folkman sebagaimana dikutip Yusuf dan Nurihsan *coping* adalah proses mengelola tuntutan (internal atau eksternal) yang ditaksir sebagai beban karena diluar kemampuan diri individu. *Coping* terdiri atas upaya-upaya yang berorientasi kegiatan dan intrapsikis untuk mengelola (seperti menuntaskan, tabah, menangani, mengurangi) tuntutan internal dan eksternal dan konflik diantaranya. Sementara Weiten dan Lloyd mengemukakan bahwa *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, atau mentoleransi ancaman dan beban perasaan yang tercipta karena stres.²²

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Pengelolaan/ penanganan stres disebut dengan istilah *coping*. Penanganan (*coping*) adalah suatu proses di mana individu mengelola tuntutan yang bersifat internal maupun eksternal

²¹Erwinsyah Putra Surbakti, "Stres dan Koping Lansia Pada Masa Pensiun di Kelurahan Pardomuan Kec. Siantar Timur Kota Madya Pematang Siantar" Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, (Medan, 2008). hal. 16.

²²Yusuf dan Nurihsan, *Landasan Bimbingan ...*, hal. 265.

yang dipersepsikan sebagai beban karena diluar kemampuan diri individu.

b. Bentuk-bentuk Penanganan stres

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) sebagaimana dikutip Dwi Winda Lestari secara umum penanganan sendiri mempunyai dua macam fungsi, yaitu: ²³

1) *Problem Focused Coping* untuk mengurangi *stressor*, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini, bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Metode atau fungsi masalah ini lebih sering digunakan oleh para dewasa. indikator yang menunjukkan orientasi pada strategi ini antara lain:

- a). *Instrumental action* (Tindakan secara langsung)
- b). *Cautiosness* (Kehati-hatian)
- c). *Negotiation* (Negosiasi)

2) *Emotion Focused Coping* Digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Pengaturan ini melalui perilaku individu, seperti penggunaan alkohol, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang *stressfull*, individu akan cenderung untuk mengatur emosinya. Indikator yang menunjukkan orientasi pada strategi ini antara lain:

²³Dwi Winda Lestari, "Penerimaan Diri Dan Strategi Coping Pada Remaja Korban perceraian Orang Tua", *Ejournal Psikologi* Vol. 2, Nomor. 1 2014, hal. 5.

- a) *Escapism* (Pelarian diri dari masalah)
- b) *Minimization* (Meringankan beban masalah)
- c) *Self Blame* (menyalahkan diri sendiri)
- d) *Seeking Meaning* (Mencari arti).²⁴

C. *Client Centered*

a. Teknik *Client Centered*

Menurut Gerald Corey dalam bukunya yang berjudul “Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi”. Pendekatan *Client Centered* Adalah suatu cabang khusus dari terapi humanistik yang menggaris bawahi tindakan mengalami klien berikut dunia subjektif dan fenomenalnya.²⁵

Pendekatan *Client Centered* berasumsi bahwa manusia yang mencari bantuan psikologis diperlakukan sebagai konseli yang bertanggung jawab yang memiliki kekuatan untuk mengarahkan dirinya.²⁶

Pendekatan *Client Centered* difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klien untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Klien, sebagai orang paling mengetahui dirinya sendiri, adalah orang yang harus menemukan tingkah laku yang lebih pantas bagi dirinya.²⁷

Aliran humanistik memiliki pandangan sangat optimistis, yaitu;

1. Manusia pada dasarnya baik, memiliki tendensi untuk berkembang secara positif.

²⁴Lestari, “*Penerimaan Diri Dan ...*”, hal. 6.

²⁵ Corey, *Teori dan Praktik...*, hal. 91

²⁶ Gantina Komalasari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011). Cet.2 hal. 261.

²⁷ Corey, *Teori dan Praktik...*, hal. 92.

2. Manusia memiliki dorongan dari dalam untuk mengembangkan strategi yang membuat dirinya berfungsi penuh.
3. Manusia dipandang sebagai insan rasional, makhluk sosial, dan realistis.²⁸

b. Biografi Carl Ransom Rogers

Carl Ransom Rogers lahir pada tanggal 8 Januari 1902 di Oak Park, Illinois, Chicago, anak keempat dari enam bersaudara yang lahir dari pasangan Walter dan Julia Cushing Rogers. Ayahnya adalah insinyur sipil dan kontraktor yang memiliki bisnis konstruksi yang sukses, Rogers masuk university of wisconsin untuk belajar pertanian, namun pindah ke sejarah. Pada tahun 1928 ia memperoleh gelar Master di bidang psikologi dari Columbia University dan kemudian memperoleh gelar Ph.D di dibidang psikologi klinis pada tahun 1931.

Carl Rogers adalah seorang psikolog humanistik yang menekankan perlunya sikap saling menghargai dan tanpa prasangka (antara klien dan terapist) dalam membantu individu mengatasi masalah-masalah kehidupannya. Rogers menyakini bahwa klien sebenarnya memiliki jawaban atas permasalahan yang dihadapinya dan tugas terapis hanya membimbing klien menemukan jawaban yang benar.²⁹

²⁸ Komalasari, dkk., *Teori dan Teknik...*, hal. 262.

²⁹ Richard, Nelson. Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011). Cet. 1. hal. 130.

c. Kelebihan dan kekurangan teknik *Client Centered*

1. Kelebihan

Client Centered memiliki sifat aman, menitik beratkan mendengarkan aktif, memberikan respek kepada klien, mendorong klien untuk menemukan cara-cara pemecahan masalahnya sendiri. Jadi terapi *Client Centered* jauh lebih aman dibanding dengan model-model terapi lain yang menempatkan terapis pada posisi direktif.

2. Kekurangan

Berbagai kelemahan teknik *Client Centered* berakar pada cara sejumlah praktisi menyalah tafsirkan atau menyederhanakan sikap-sikap sentral dari posisi *Client Centered*. Tidak semua konselor yang mempercayai filsafat yang melandasinya.

Salah satu kekurangan dari pendekatan *Client Centered* adalah adanya jalan yang menyebabkan sejumlah praktisi menjadi terlalu terpusat pada konseli sehingga mereka sendiri kehilangan rasa sebagai pribadi yang unik.³⁰

d. Asumsi-asumsi Dasar *Client Centered Counseling*

Asumsi-asumsi dasar dari pendekatan *Client Centered* yaitu (1). Setiap orang memiliki kapasitas untuk memahami keadaan yang menyebabkan ketidak bahagiaan, membimbing dan mengatur kembali kehidupannya menjadi lebih baik, (2). Kemampuan seseorang untuk menghadapi keadaan dalam hidupnya yang berkaitan dengan tekanan dan kecemasan yang ia alami, ini dapat terjadi dan ditingkatkan jika konselor

³⁰Corey, *Teori dan Praktek...*, hal.110.

menciptakan kehangatan, penerimaan dan dapat memahami relasi (proses konseling) yang sedang dibangun., (3). Individu memiliki potensi untuk mengatur dirinya dengan sedemikian rupa, sehingga individu mampu mengatasi tekanan dan kecemasan yang ia rasakan.³¹

e. Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling

Proses konseling pada dasarnya berjalan sistematis. Ada tahapan-tahapan yang mesti dilalui untuk sampai pada pencapaian konseling yang sukses. Langkah-langkah konseling tersebut sebagai berikut:

1. Membangun hubungan

Membangun hubungan dijadikan langkah pertama dalam konseling, karena konseli dan konselor harus saling mengenal dan menjalin kedekatan emosional sebelum sampai pada pemecahan masalahnya. Konselor dan konseli saling terbuka satu sama lain tanpa ada kepura-puraan. Keberhasilan langkah konseling pada tahap ini akan menentukan keberhasilan langkah konseling selanjutnya.

2. Langkah identifikasi dan penilaian masalah

Apabila hubungan konseling telah terjalin baik, maka langkah selanjutnya adalah mulai mendiskusikan sasaran-sasaran spesifik dan tingkah laku seperti apa yang menjadi ukuran keberhasilan konseling. Konselor perlu memperjelas tujuan yang ingin dicapai oleh mereka berdua. Pengungkapan masalah konseli kemudian diidentifikasi dan didiagnosis secara cermat.

³¹Gantina Komala Sari, dkk., *Teori dan Teknik...* hal. 263.

3. Memfasilitasi perubahan konseling

Langkah berikutnya adalah konselor mulai memikirkan alternatif pendekatan dan strategi yang akan digunakan agar sesuai dengan masalah konseli. Harus dipertimbangkan pula bagaimana konsekuensi dari alternatif dan strategi tersebut. Setelah alternatif dan strategi disusun dengan matang, maka langkah selanjutnya adalah melakukan intervensi pada konseli. Dalam hal ini, konselor harus mengevaluasi terus-menerus apakah ada kemajuan dalam proses konseling, atau malah menyadari intervensi yang digunakan tidak tepat sehingga harus dicari kembali alternatif dan strategi yang baru.

4. Evaluasi dan terminasi

Langkah keempat ini adalah langkah terakhir dalam proses konseling secara umum. Evaluasi terhadap hasil konseling akan dilakukan secara keseluruhan. Yang menjadi ukuran keberhasilan konseling akan tampak pada kemajuan tingkah laku konseli yang berkembang kearah yang lebih positif.³²

G. Metode Penelitian

a. Menentukan Metode Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif karena peneliti berusaha untuk menemukan dan memahami tentang bagaimana penanganan stres pada siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.

³²Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Prakteik*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011). Cet. I. hal. 83.

Metode kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang diamati. Pendekatan ini diarahkan pada latar belakang individu tersebut secara utuh (*holistic*).³³ Alasan dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif karena permasalahan yang akan dibahas menggunakan studi mendalam terhadap suatu fenomena dengan mendeskripsikan secara jelas dan terperinci serta memperoleh data dari fokus penelitian. Penelitian kualitatif ini sendiri digunakan untuk mengumpulkan data tentang penanganan stres siswa menghadapi Ujian Nasional dengan teknik *Client Centered*.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus dapat mengantarkan peneliti memasuki unit-unit sosial terkecil seperti perhimpunan, kelompok, keluarga, dan berbagai bentuk unit sosial lainnya, selain itu studi kasus bersifat komprehensif, intens, rinci dan mendalam serta lebih diarahkan sebagai upaya menelaah masalah-masalah atau fenomena yang bersifat kontemporer.³⁴

b. Teknik Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian dibutuhkan data-data yang konkret dan relevan demi tercapainya penelitian yang berkualitas. Dalam penelitian ini penulis menggunakan dua sumber data sebagai penunjang hasil dari penelitian yaitu a). Data Primer, dalam penulisan ini data primer didapat dari

³³Nyoman Kuthara Ratna, *Metodologi Penelitian*, (Pustaka Pelajar), hal. 94

³⁴Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2003), cet. 1, hal. 20.

sumber aktual pada saat terjadinya peristiwa pengumpulan data seperti seorang informan, dan responden, b). Data Sekunder, dalam penulisan ini penulis menggunakan sumber lain yang telah ada sebelum penelitian dilakukan seperti artikel, buku teks, publikasi organisasi maupun pemerintah sebagai penjelas dari data primer.³⁵ Dalam penelitian ini penulis lebih menekankan pada data primer seperti hasil dari observasi (pengamatan) wawancara (interview) dan Dokumentasi.

1. Observasi (Pengamatan)

Dalam pengumpulan data pada penelitian ini juga menggunakan metode observasi untuk mengamati, mengenali berbagai rupa kejadian, peristiwa, keadaan, di tempat yang menjadi kajian penelitian ini.

kegiatan observasi ini tidak hanya dilakukan terhadap kenyataan-kenyataan yang terlihat menggunakan alat indra (terutama mata), tetapi juga terhadap yang terdengar, kemudian melakukan pencatatan dari apa yang sudah didapat.³⁶

2. Wawancara (interview)

Wawancara (interview) merupakan salah satu metode untuk mendapatkan data tentang kajian yang akan kita teliti dengan mengadakan hubungan langsung dengan informan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan wawancara mendalam semi struktur dengan wawancara mendalam bisa digali mengenai apa yang tersembunyi dalam hati seseorang

³⁵Kuthara Ratna, *Metodologi ...*, hal.145.

³⁶Bimo walgito, *Bimbingan + Konseling*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2010), hal. 34.

yang menyangkut masa lampau, masa kini dan akan datang. Semi terstruktur disini pewawancara hanya menggunakan pedoman wawancara secara umum dan bisa disesuaikan dengan keadaan dilapangan guna mendapatkan informasi yang selengkap mungkin dan semendalam mungkin.³⁷

3. Dokumentasi

Dalam pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode dokumentasi, tujuan dari dokumentasi ini adalah menyeleksi dokumen mana yang dipandang dibutuhkan secara langsung dan mana yang tidak diperlukan. Data dokumen dapat berupa foto, gambar, grafik dan data yang terkait dengan penelitian.³⁸

c. Analisis Data

Proses teknik analisis data merupakan salah satu usaha untuk menemukan jawaban atas pertanyaan dari perihal rumusan masalah dan hal-hal yang kita peroleh dari penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan analisis data komparasi yaitu, untuk mencermati padu tidaknya data dengan konsep-konsep yang dikembangkan, padu tidaknya generalisasi atau teori dengan data yang tersedia, serta mengamati padu tidaknya keseluruhan temuan penelitian itu sendiri dengan kenyataan lapangan yang ada.³⁹

³⁷Bungin, *Analisis Data Penelitian ...*, hal.67.

³⁸Mukhtar, *Bimbingan Skripsi, Tesis, dan Artikel Ilmiah*, (Jakarta: Gaung Persada Press, 2010). Cet. 3. hal. 89.

³⁹Bungin, *Analisis Data Penelitian ...*, hal. 72.

Komparasi tersebut lebih ditempatkan sebagai suatu prosedur untuk mencermati hasil reduksi data atau pengolahan data untuk memantapkan keterandalan bangunan konsep, kategori, teori beserta temuan penelitian itu sendiri sehingga benar-benar padu antara data maupun dengan kenyataan dilapangan.

Di dalam tekniknya dibutuhkan kejelian, dan kemampuan menerapkan prosedur komparasi yaitu, kejelian dalam melakukan perbandingan-perbandingan di sepanjang proses pengumpulan dan analisis data. Perbandingan tersebut antar tindakan, antar pelaku tindakan, antar waktu, antar kejadian, dan sebagainya.

Ditempatkan dalam kerangka penelusuran informasi atau data sehingga deskripsi mengenai suatu permasalahan tidak hanya menjadi kian kaya muatannya tetapi juga menjadi kian jelas batas cakupannya.⁴⁰

H. Sistematika Pembahasan

Untuk memudahkan dalam pembahasan skripsi ini sistematika dalam penulisan ini menggunakan lima Bab, dengan perincian sebagai berikut:

BAB I : Berisi tentang pendahuluan, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metodologi penelitian dan sistematika pembahasan.

BAB II : Gambaran umum tempat penelitian mencakup profil SMAN 4 Kota Serang, visi dan misi, struktur organisasi, saranan dan

⁴⁰Bungin, *Analisis Data Penelitian ...*, hal. 72.

prasarana, jumlah siswa, jumlah pendidik dan kependidikan. Serta layanan BK di SMAN 4 Kota Serang yang mencakup tujuan pelayanan BK, fungsi BK, organisasi BK di SMAN 4 Kota Serang, program dan layanan BK.

BAB III : Berisi tentang profil siswa dan gambaran stres pada siswa dalam menghadapi Ujian Nasional

BAB IV : Penanganan stres pada siswa dengan teknik *Client Centered* dan hasil penanganan stres pada siswa dengan teknik *client centered*

BAB V : Kesimpulan dan Saran

BAB II

GAMBARAN UMUM SMAN 4 KOTA SERANG

A. Profil SMAN 4 Kota Serang

SMA Negeri 4 Kota Serang merupakan sekolah menengah atas negeri yang beralamat di jalan raya Banten KM 5 kecamatan Kasemen. pada awal kelahiranya sekolah ini bernama SMA 1 Kasemen, setelah perubahan menjadi negeri pada tahun 2004 sekolah ini berubah nama menjadi SMAN 4 Kota Serang.

Sekolah ini mendapat penghargaan sebagai sekolah Adiwiyata dari pemerintah pada tahun 2014 sebagai sarana pendidikan Adiwiyata Mandiri.⁴¹ Segudang prestasi telah diraih SMA Negeri 4 Kota Serang. Kini sekolah yang terus meningkatkan penghijauan ini pun telah menerapkan kurikulum berbasis lingkungan. Terdapat 5 (lima) Norma dasar program adiwiyata yang diterapkan oleh SMAN 4 Kota Serang yaitu:

1. Kebersamaan
2. Keterbukaan
3. Kesetaraan
4. Kejujuran
5. Keadilan dan kelestarian fungsi lingkungan hidup dan sumber daya alam.

⁴¹Wawancara dengan staff TU SMAN 4 Kota Serang. Kamis 23 Maret 2017, Pukul 11.00-Selesai.

1. Visi, Misi SMAN 4 Kota Serang

a. Visi

Mewujudkan peserta didik berakhlak mulia, berprestasi, kompetitif, dan sumber daya alam.

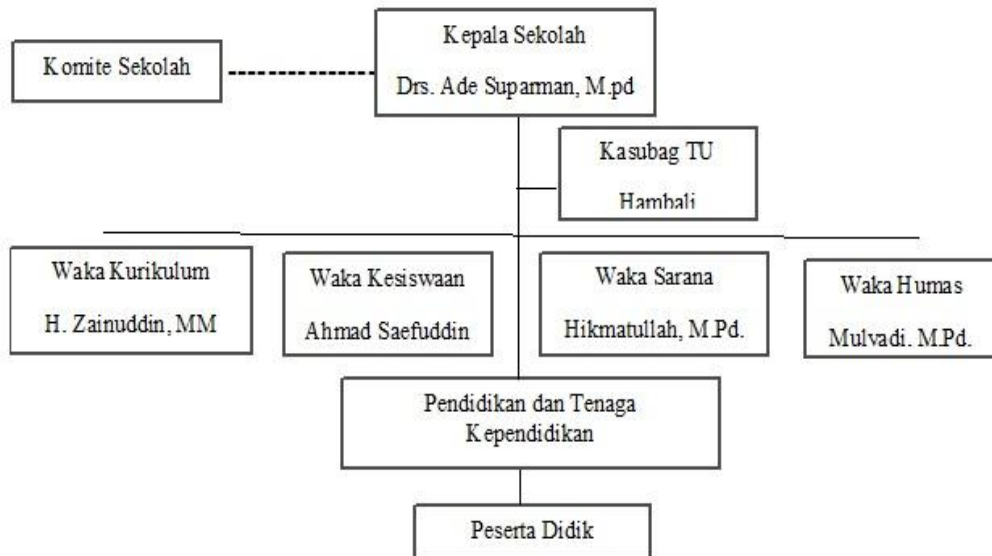
b. Misi

- 1) Melaksanakan tadarus al-Qur'an setiap hari pada awal KBM
- 2) Melaksanakan sholat duhur berjamaah
- 3) Memberi senyum sapa dan salam
- 4) Disiplin dan tanggung jawab
- 5) Melaksanakan layana pendidikan bermutu dibidang akademik menuju 10 (sepuluh) besar OSN tingkat provinsi
- 6) Melaksanakan layanan pendidikan bermutu dibidang ekstrakurikuler
- 7) Menuju O2SN dan FLS2N tingkat provinsi
- 8) Mempertahankan kelulusan Ujian Nasional
- 9) Menghasilkn kelulusan yang mampu bersaing di PTN ternama minimal 50%
- 10) Mempertahankan lingkungan bersih
- 11) Mempertahankan lingkungan sehat
- 12) Mempertahankan lingkungan hijau
- 13) Mempertahankan lingkungan asri
- 14) Mempertahankan sapta pesona
- 15) Menuju sekolah Adiwiyata tingkat nasional.⁴²

⁴²Profil sekolah SMAN 4 Kota Serang tahun ajaran 2015/2016 (Dikeluarkan Oleh Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Serang 2015).

2. Struktur Organisasi

Struktur Organisasi dan Tata Kerja (SOTK) SMAN 4 Kota Serang



Tabel. 1.1

3. Sarana dan Prasarana Sekolah

Adapun sarana dan prasarana sekolah yang dimiliki SMAN 4 Kota Serang yang digunakan sebagai penunjang pembelajaran siswa sebagai berikut:

- a. Jumlah kelas sebanyak 31 Ruang kelas
- b. Ruang guru, ruang kepala sekolah, ruang staff/TU dan ruang BK
- c. Lab. IPA (Kimia dan Fisika)
- d. Lab. Bahasa

- e. Lab. Komputer
- f. Ruang Osis, PMR, Pramuka dan UKS
- g. Mushollah
- h. Perpustakaan

4. Jumlah siswa SMAN 4 Kota Serang

TAHUN PELAJARAN 2016/2017

NO	KELAS	JUMLAH PESERTA DIDIK		
		L	P	JMH
1	X IPA	67	155	222
2	X IPS	227	484	711
3	XI IPA	62	149	211
4	XI IPS	66	156	222
5	XII IPA	41	129	170
6	XII IPS	69	119	188
JUMLAH		465	1037	1502

Tabel. 1.2

5. Jumlah Pendidik dan Tenaga Kependidikan

Adapun jumlah tenaga pendidik dan kependidikan di SMAN 4 Kota Serang adalah sebagai berikut:

a. Kepala sekolah

No	Jabatan	Nama	Jenis Kelamin		Usia	Pend Akhir	Masa Kerja
			L	P			
1.	Kepsek	Drs.Ade Suparman. M.Pd					
2.	Wakeps ek	Zainuddin,S.Pd,M.M					

Tabel. 1.3

b. Tenaga Pendidik

No.	Tingkat Pendidikan	Jumlah dan Status Guru				Jumlah
		GT/PNS		GTT/Guru Bantu		
		L	P	L	P	
1.	S3/S2	6	3			9
2.	S1	13	18	5	12	43

Tabel. 1.4

c. Tenaga Kependidikan: Tenaga Pendukung

No.	Tenaga pendukung	Jumlah tenaga pendukung dan kualifikasi pendidikannya						Status dan Jenis Kelamin				Jumlah	
		≤ S SM P	M A	D1	D2	D3	S1	S2	PNS		Honorer		
									L	P	L		P
1.	Tata Usaha	2	11			4	4		2	1	13	7	23
2.	Perpustakaan										1		1
3.	lab. Ipa		1								1		1
4.	lab. Komputer												
5.	Penjaga Sekolah	1									1		1
6.	Tukang Kebun												
7.	Keamanan		1								2		2

Tabel. 1.5.⁴³

⁴³ Profil sekolah SMAN 4 Kota Serang,... 2015.

B. Layanan Bimbingan dan Konseling di SMAN 4 Kota Serang

Layanan Bimbingan dan Konseling memfasilitasi peserta didik agar mampu mengembangkan potensi dirinya atau mencapai tugas-tugas perkembangannya (menyangkut aspek fisik, emosi, intelektual, sosial, dan moral spiritual).⁴⁴

1. Tujuan Pelayanan Bimbingan dan Konseling

Membantu konseli dapat mencapai tugas-tugas perkembangannya meliputi aspek pribadi, sosial, belajar dan karir, berupa:

- a. Mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya seoptimal mungkin.
- b. Menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, lingkungan masyarakat serta lingkungan kerjanya
- c. Mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi, penyesuaian dengan lingkungan pendidikan, masyarakat, maupun lingkungan kerja.
- d. Merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir serta kehidupannya di masa yang akan datang.

2. Fungsi Bimbingan dan Konseling

Pelayanan Bimbingan dan Konseling dilaksanakan untuk mewujudkan kompetensi kemandirian konseli melalui fungsi-fungsi sebagai berikut:

- a. Fungsi Pemahaman: agar Konseli memiliki pemahaman terhadap diri (potensi) dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan, dan norma-norma agama)

⁴⁴Program Pelayanan Bimbingan dan Konseling Komprehensif SMAN 4 Kota Serang tahun ajaran 2015/2016. hal. 7.

- b. Fungsi Fasilitasi: memberikan kemudahan kepada Konseli dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serasi, selaras, dan seimbang seluruh aspek dalam diri Konseli
- c. Fungsi Penyesuaian: membantu Konseli agar dapat menyesuaikan diri dengan diri dan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif
- d. Fungsi Penyaluran: membantu Konseli memilih kegiatan ekstra kulikuler, jurusan, atau program studi dan memantapkan penguasaan karir atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian, dan ciri-ciri kepribadian lainnya. (Konselor bekerjasama dengan pendidik didalam dan diluar lembaga pendidikan)
- e. Fungsi Adaptasi: membantu konseli agar mampu beradaptasi dalam proses pembelajaran yang berlangsung, sesuai kemampuan dan kecepatan Konseli. (Konselor berkolaborasi dengan guru mata pelajaran)
- f. Fungsi Pencegahan: mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya.
- g. Fungsi Perbaikan: membantu konseli sehingga dapat memperbaiki kekeliruan dalam berfikir, berperasaan, dan bertindak (berkehendak). Konselor memberikan intervensi (Perlakuan) terhadap Konseli supaya memiliki pola berfikir sehat, rasional, dan perasaan yang tepat sehingga dapat mengantarkan kepada tindakan atau kehendak yang produktif normatif.

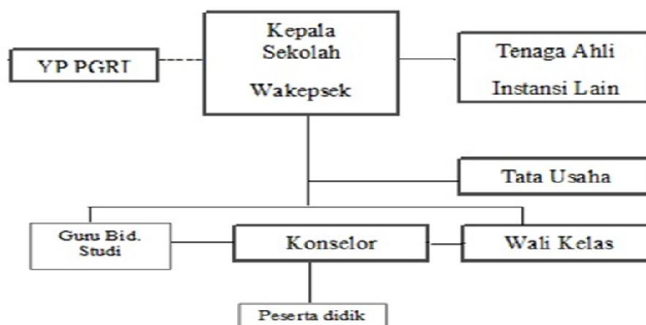
- h. Fungsi Pengentasan: membantu mengentaskan konseli yang mengalami permasalahan yang menyangkut pribadi, sosial, belajar dan karir
- i. Fungsi Pemeliharaan: membantu konseli supaya dapat menjaga diri dan mempertahankan situasi yang kondusif yang telah tercipta dalam dirinya.
- j. Fungsi Pengembangan: senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, sifatnya lebih proaktif berkolaborasi dengan personil sekolah secara sinergi sebagai *teamwork* , merencanakan dan melaksanakan program bimbingan secara sistematis dan berkesinambungan dalam upaya memfasilitasi perkembangan konseli, membantu pencapaian tugas-tugas perkembangannya.

3. Organisasi dan Pelaksanaan Layanan BK di SMAN 4 Kota Serang

Pada hakekatnya pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah adalah menjadi tanggung jawab bersama antara konselor dengan seluruh komponen yang ada di sekolah. Unsur-unsur yang terlibat dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMAN 4 Kota Serang adalah sebagai berikut:

1. Kepala Sekolah
2. Wakil Kepala Sekolah
3. Koordinator BK
4. Guru Bidang Studi
5. Wali Kelas
6. Tata Usaha
7. Tenaga Ahli/Instansi lain terkait.

a. Struktur Organisasi Pelaksanaan Layanan BK di SMAN 4 Kota Serang



Tabel. 1.6

b. Personil guru BK di SMAN 4 Kota Serang

Berdasarkan hasil wawancara⁴⁵ tersebut dapat disimpulkan, guru BK di SMAN 4 Kota Serang terdiri dari:

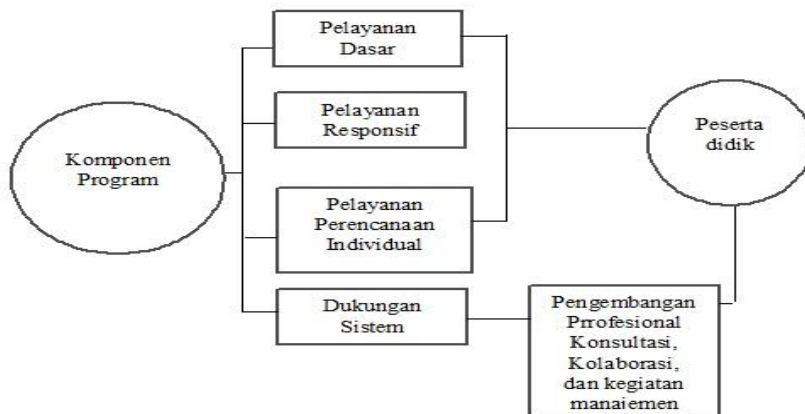
1. Intan Nurul Komala, S.Pd
2. Dra. Siti Aisyah
3. Nurul Fatmah, S.Kom.I

4. Program dan Layanan BK di SMAN 4 Kota Serang

Berbagai bentuk layanan dan kegiatan perlu dilakukan sebagai wujud dari penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling terhadap sasaran layanan, yaitu peserta didik.⁴⁶ Adapun sejumlah layanan dalam bimbingan dan konseling di SMAN 4 Kota Serang adalah sebagai berikut:

⁴⁵Wawancara dengan Siti Aisyah guru BK SMAN 4 Kota Serang. Pada 13 Februari 2017 pukul 09.00-selesai

⁴⁶Program Bimbingan dan..., SMAN 4 Kota Serang tahun ajar 2015/2016. hal. 9.



Tabel. 1.7

a. Pelayanan Dasar

Pelayanan ini bertujuan untuk membantu semua Konseli agar memperoleh perkembangan yang normal, memiliki mental yang sehat dan memperoleh keterampilan dasar hidupnya atau dengan kata lain membantu konseli agar mereka dapat mencapai tugas-tugas perkembangannya. Isi dari layanan dasar bimbingan dan konseling berupa upaya agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. Pemahaman wawasan dan persiapan karir, memilih dan mempersiapkan pekerjaan.
2. Memiliki keterampilan intelektual, dengan menerima keadaan diri dan menggunakannya secara efektif.
3. Pemahaman kehidupan religi. Siswa mempelajari dan memahami landasan hidup yang kokoh, sesuai nilai-nilai moral yang bersumber dari agama.

4. Persiapan diri untuk pernikahan dan hidup berkeluarga, memiliki sikap yang positif terhadap perkawinan dan hidup berkeluarga.

b. Pelayanan Responsif

Tujuan pelayanan responsif adalah membantu konseli agar dapat memenuhi kebutuhannya dan memecahkan masalah yang dialaminya atau membantu konseli yang mengalami hambatan, kegagalan dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya.

Fokus pelayanan responsif bergantung kepada masalah atau kebutuhan konseli. Masalah dan kebutuhan konseli berkaitan dengan keinginan untuk memahami sesuatu hal karena dipandang penting bagi perkembangan dirinya secara positif.

Masalah (gejala perilaku bermasalah) yang mungkin dialami konseli diantaranya: 1) merasa cemas tentang masa depan, 2) merasa rendah diri, 3) berperilaku impulsive (kekanak-kanakan atau melakukan sesuatu tanpa mempertimbangkannya secara matang), 4) membolos dari sekolah, 5) malas belajar, 6) kurang memiliki kebiasaan belajar yang positif, 7) kurang bisa bergaul, 8) prestasi belajar rendah, 9) malas beribadah, dan 10) masalah dalam keluarga.

c. Perencanaan Individual

Perencanaan individual bertujuan untuk membantu konseli agar 1). memiliki pemahaman tentang diri dan lingkungannya, 2). mampu merumuskan tujuan, perencanaan, atau pengelolaan terhadap perkembangan dirinya, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar maupun karir, dan 3). dapat melakukan kegiatan

berdasarkan pemahaman, tujuan, dan rencana yang telah dirumuskannya.

Melalui pelayanan perencanaan individual, konseli diharapkan dapat:

1. Mempersiapkan diri untuk mengikuti pendidikan lanjutan, merencanakan karir dan mengembangkan kemampuan sosial pribadi, yang didasarkan atas pengetahuan akan dirinya, informasi tentang sekolah, dunia kerja dan masyarakatnya.
2. Menganalisis kekuatan dan kelemahan dirinya dalam rangka pencapaian tujuannya, mengukur tingkat pencapaian tujuan dirinya.
3. Mengambil keputusan yang merefleksikan perencanaan dirinya.

d. Dukungan Sistem

Dukungan sistem merupakan komponen pelayanan dan kegiatan manajemen, tata kerja, infrastruktur (misalnya teknologi informasi dan komunikasi), dan pengembangan kemampuan profesional konselor secara berkelanjutan yang secara tidak langsung memberikan bantuan kepada konseli atau memfasilitasi kelancaran perkembangan konseli.⁴⁷ Adapun aspek yang mencakup dukungan sistem adalah sebagai berikut:

⁴⁷ Program Bimbingan dan..., SMAN 4 Kota Serang tahun ajar 2015/2016. hal. 10.

1. Pengembangan jejaring (*networking*), meliputi, a). Konsultasi dengan guru-guru, b). bekerjasama dengan orang tua, c). Berkolaborasi dengan ahli lain.
2. Kegiatan manajemen, meliputi: a). Pengembangan profesionalitas, b). Pemberian konsultasi dan kolaborasi, c). Manajemen program
3. Riset dan pengembangan, meliputi: a). Melaksanakan dan memanfaatkan penelitian dalam BK, untuk peningkatan kualitas, b). Melaksanakan dan mengevaluasi aktivitas pengembangan diri konselor sesuai dengan kompetensi konselor, c). Mengembangkan etika profesional, d). Berperan aktif dalam organisasi ke BKan.

BAB III

ASESMEN TENTANG KONDISI STRES SISWA

A. Profil Siswa

Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan siswa dan siswi SMAN 4 Kota Serang pada tanggal 30 januari 2017 didapatkan data sebagai berikut:

1. Partisipan MI

MI siswa kelahiran Serang 25 Agustus 1999 adalah anak kedua dari empat bersaudara dari pasangan H. HI dan Hj. FH. Bertempat di Warung Jaud RT/RW 21/25 MI tinggal bersama kedua orang tuanya, MI adalah siswa yang duduk di bangku kelas XII IPA 2, ia dikenal sebagai siswa yang cerdas, dan rajin ia sering mendapat peringkat 10 besar dikelasnya.

MI mempunyai bakat dibidang IPA (Ilmu Pengetahuan Alam). Pelajaran yang paling ia sukai adalah Biologi, menurutnya dengan kita belajar Biologi kita bisa mengetahui aspek-aspek terpenting dalam diri dan alam sekitar. MI termasuk anak yang tidak terlalu banyak bicara, sopan tetapi juga periang, mudah bergaul. Menjelang pelaksanaan UN MI bekerja keras untuk mendapatkan nilai yang tinggi, dia ingin membuat orang tuanya bangga dengan hasil prestasi akademiknya.⁴⁸

⁴⁸Wawancara dengan partisipan MI siswa kelas XII IPA 2 SMAN 4 Kota Serang, pada Senin, 30 januari 2017 pukul 08.30-selesai.

2. Partisipan SI

SI adalah siswi kelas XII IPA 3 SMAN 4 Kota Serang. Ia anak kedua dari tiga bersaudara dari pasangan BJ dan STH, siswi kelahiran Serang 12 Mei 1999 ini mempunyai bakat dibidang IPA (Ilmu Pengetahuan Alam). Mata pelajaran yang disukai dari jurusan IPA adalah mata pelajaran Kimia. SI tinggal bersama kedua orang tuanya di kampung Ambon RT/RW 25/7.

SI adalah siswi pendiam, tidak terlalu banyak bicara, hal yang menjadi kesukaanya adalah hal-hal yang humor, lucu-lucuan, menurutnya bisa mengurangi beban stres belajarnya. Keluarganya selalu mendukung apapun yang dilakukan SI asalkan positif, menjelang UN keluarganya sangat mendukung SI untuk terus belajar dengan baik, untuk mendapatkan nilai dan hasil yang cukup bagus.⁴⁹

3. Partisipan VY

VY adalah siswa kelahiran Serang 16 Februari 1998 dari pasangan TI dan YI, saat ini ia duduk dibangku kelas XII IPA 2 SMAN 4 Kota Serang. VY adalah siswa yang aktif, VY memiliki bakat dibidang IPA (Ilmu Pengetahuan Alam). pelajaran yang paling VY sukai dari IPA adalah Kimia, VY termasuk anak yang rajin, pandai dan juga aktif VY sering masuk peringkat 15 (lima belas) besar dikelasnya, sangat suka dengan bermain bola yang menjadi hoby-nya.

⁴⁹Wawancara dengan partisipan SI siswi kelas XII IPA 3 SMAN 4 Kota Serang, pada Senin, 30 januari 2017 pukul 09.30-selesai.

Saat ini VY tinggal bersama kedua orang tuanya di kampung pamandangan RT/RW 2/3. Menjelang UN VY disibukkan dengan waktu belajar yang cukup padat dan banyak menyita waktunya membuat VY merasa tertekan.⁵⁰

4. Partisipan PNI

PNI adalah siswi kelahiran Serang 01 November 1999 dari pasangan ES dan TI, saat ini PNI duduk di kelas XII IPA 3 SMAN 4 Kota Serang, PNI adalah anak yang rajin, pandai, bahkan pada saat kelas X-XI PNI sering mendapat juara dikelasnya, PNI merupakan anak ke tiga dari lima bersaudara beralamat di kampung Karangantu RT/RW 03/03 ia tinggal bersama kedua orang tuanya.

PNI masuk jurusan IPA (Ilmu Pengetahuan Alam) karena ia suka sekali dengan ilmu-ilmu eksakta, dan mempunyai bakat dibidang IPA.⁵¹ Menurut teman-temannya PNI adalah anak yang baik, pendiam, tidak suka membuat masalah dalam hidupnya, periang dan juga bersahaja.

5. Partisipan SH

SH adalah siswi kelahiran Serang 07 Februari 1998 anak ketiga dari lima bersaudara dari pasangan SI dan SH, saat ini SH duduk di kelas XII IPS 3 SMAN 4 Kota Serang, yang paling ia sukai dari jurusan IPS (Ilmu Pengetahuan Sosial) adalah mata pelajaran Sosiologi,

⁵⁰Wawancara dengan partisipan VY siswa kelas XII IPA 2 SMAN 4 Kota Serang, pada Senin, 30 Januari 2017 pukul 10.00-selesai.

⁵¹Wawancara dengan partisipan PNI siswi kelas XII IPA 3 SMAN 4 Kota Serang, pada Senin, 30 Januari 2017 pukul 10.40-selesai.

menurut SH dengan kita belajar sosiologi kita bisa mengetahui problematika sosial disekitar, saat ini SH tinggal bersama kedua orang tuanya di kampung Gempol RT/RW 02/17.

SH merupakan siswa yang pandai tidak jarang SH sering mendapat peringkat lima besar dikelasnya. menurut teman-temannya SH adalah anak yang rajin, semangat dalam belajar, periang mudah bergaul.⁵²

6. Partisipan HR

HR adalah siswi kelahiran Serang 28 Oktober 1998 ia duduk di kelas XII IPA 3 SMAN 4 Kota Serang, dia adalah anak kedua dari empat bersaudara dari pasangan DD (Alm) dan AH, HR termasuk anak yang rajin, pintar mengatur waktu, selain kegiatan belajar yang dijalani HR ketika disekolah ia juga sibuk berjualan yang menjadi rutinitasnya sehari-hari di sekolah. Menurutnya aktifitasnya melatih dirinya untuk belajar mandiri. Saat ini HR hanya tinggal bersama Ibu dan adik-adiknya yang beralamat di Taman Angsoka Permai RT/RW 03/08.⁵³ Menurut teman-temannya HR anak yang rajin, mudah bergaul, mandiri, pandai disemester ganjil kelas XII ini ia mendapat peringkat tiga besar dikelasnya.

⁵²Wawancara dengan partisipan SH siswi kelas XII IPS 3 SMAN 4 Kota Serang, pada Senin, 30 januari 2017 pukul 11.40-selesai.

⁵³ Wawancara dengan partisipan HR siswi kelas XII IPA 3 SMAN 4 Kota Serang, pada Senin, 30 januari 2017 pukul 13.00-selesai.

B. Gambaran Stres Pada Siswa Menjelang UN

Stres dapat diartikan sebagai suatu respon (reaksi) fisik dan psikis, yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang dihadapi baik fisik maupun psikis sebagai reaksi dari *stressor* (stimulus yang berupa peristiwa, objek, atau orang).⁵⁴ Stres dapat berpengaruh positif maupun negatif terhadap individu.

Stres positif, yaitu mendorong individu untuk melakukan sesuatu, membangkitkan kesadaran, dan menghasilkan pengalaman baru. Contohnya: ketika seseorang dihadapkan dengan ancaman tekanan dari suatu permasalahan orang tersebut akan mampu mengendalikan keadaan dengan menyelesaikan masalahnya dan merasa tertantang dan percaya untuk meraih tujuannya.⁵⁵

Sedangkan stres negatif menimbulkan perasaan-perasaan tidak percaya diri, penolakan marah, atau depresi, dan memicu berjangkitnya sakit kepala sakit perut, *insomnia*, tekanan darah tinggi atau *stroke*. Contohnya: ketika seseorang dihadapkan dengan ancaman dan tekanan dari suatu permasalahan orang tersebut tidak memiliki bayangan tentang solusi atas permasalahannya dan berpotensi merusak diri.⁵⁶

Orang yang mengalami atau menderita stres dapat dilihat dari gejala-gejalanya, baik aspek fisik maupun aspek psikis:

⁵⁴Yusuf dan Nurihsan, *Landasan Bimbingan...*, hal. 249.

⁵⁵Jensen, *Brain Based...*, hal. 356.

⁵⁶Jensen, *Brain Based ...*, hal. 356.

1. Gejala Fisik :

Jantung berdebar-debar ketika berada dibawah pengaruh stres jantung akan terpacu dengan cepat, tubuh menjadi gemetar, terjadinya ketegangan pada saraf sehingga sering menimbulkan sakit kepala, gelisah dan sulit tidur, keluar keringat dingin, kurang selera makan dan sering buang air kecil seperti biasanya.

2. Gejala Psikis:

Orang yang mengalami cemas, stres akan khawatir tentang sesuatu, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran, sikap pesimis, hilang rasa humor, bungkam seribu bahasa, malas belajar atau bekerja, sering melamun, mudah marah.⁵⁷

Kegiatan belajar yang menyita waktu dan pikiran menjelang UN, mengakibatkan siswa dan siswi menjadi tertekan, ataupun pengharapan siswa yang ingin mendapatkan nilai tinggi, teknis pelaksanaan UN yang membingungkan siswa, menjadi beban tersendiri bagi para siswa dalam menghadapi UN. Seperti yang dialami oleh beberapa siswa dan siswi SMAN 4 Kota Serang mereka mengalami gejala stres yang bersifat fisik maupun psikis akibat dari stres menghadapi UN.

⁵⁷Yusuf dan Nurihsan, *Landasan Bimbingan ...*, hal. 252.

Dari hasil asesment dalam hal ini menggunakan teknik wawancara⁵⁸ yang dilakukan oleh konselor pada tanggal 06 Februari 2017 didapatkan data sebagai berikut:

1. Partisipan MI

MI memiliki harapan mendapat nilai yang cukup tinggi dipelaksanaan UN, namun ia merasa kurang menguasai materi UN hal itulah yang menjadi *stressor* (sumber stres) yang dialami MI. MI ingin memperoleh nilai yang memuaskan dari hasil UNnya, ia ingin membuat bangga kedua orang tuanya, namun ia merasa kurang menguasai materi dengan baik sehingga membuat dirinya menjadi stres. Itulah pernyataan yang konselor terima dari MI.⁵⁹ Konselor melihat bahwa perasaan cemas dan takut ini disebabkan oleh kurangnya belajar, kurangnya penguasaan terhadap materi, harapan terhadap nilai yang tinggi.

Dari hasil Asesmen, simtom-simtom atau gejala stres yang dialami MI seperti percaya diri MI menurun ketika menghadapi UN, detak jantung yang meningkat, kurang fokus dalam belajar, menjadi cemas ketika mendengar kata UN.

⁵⁸Gantina Komalasari, dkk, *Asesmen Teknik Nontes Dalam Perspektif BK Komprehensif*, (Jakarta: PT.Indeks, 2011), cet. 1.hal. 43.

⁵⁹Wawancara dengan partisipan MI. Siswa SMAN 4 Kota Serang. Pada Senin 06 Februari 2017. Pukul 09.30-selesai.

2. Partisipan SI

Ketika menjelang UN yang paling SI takutkan adalah kesalahan teknis, UN yang akan dijalani SI berbasis komputer, masalah teknis seperti mati lampu, komputer mati (*log out*) dan waktu yang sempit dalam pengerjaan soal-soal UN membuat SI merasa tertekan dan khawatir salah, yang membuat detak jantungnya meningkat dan keluar keringat dingin pada saat membayangkan UN.

Hal yang ditakutkan oleh SI benar-benar terjadi, waktu pelaksanaan simulasi UN berbasis komputer yang di jalani SI pada 17 Februari 2017 komputer yang dipake SI tiba-tiba *log out* (mati). Sehingga membuat SI panik dan putus asa. Itulah pernyataan dari SI yang konselor terima.⁶⁰

Simtom atau gejala stres yang dialami SI antara lain detak jantungnya meningkat, tubuhnya menjadi lemas disertai rasa pusing dan mual, sulit untuk tidur ketika teringat UN, dan sulit untuk rileks.

3. Partisipan VY

VY ini memiliki perasaan takut dan cemas terhadap UN, hal yang paling membuatnya menjadi stres ketika menjelang pelaksanaan UN adalah beban akademik dan tuntutan belajar yang banyak menyita waktunya. Banyak mata pelajaran yang

⁶⁰Wawancara dengan partisipan SI. Siswi SMAN 4 Kota Serang. Pada Senin, 06 Februari 2017, Pukul 10.00-Selesai.

harus ia kuasai sebelum pelaksanaan UN tiba. Secara akademik VY merupakan siswa yang cukup pandai, ini terlihat dari prestasi-prestasi yang VY peroleh dikelasnya, namun kegiatan belajar yang banyak menyita waktu (*full day*) membuatnya merasa tertekan dan stres.

Kendala teknis dalam pelaksanaan UN juga membuat VY menjadi takut, seperti koneksi internet yang kurang baik, komputer mati menjadi ketakutan sendiri bagi VY. Itulah pernyataan yang konselor terima dari VY.⁶¹ Simtom atau gejala stres yang dialami VY antara lain kurang fokus dalam belajar, menjadi cemas ketika mendengar kata UN, detak jantungnya meningkat, bahkan kondisi stres yang dialami VY bisa merujuk kepada depresi karena tekanan stres yang terlalu lama ia alami.

4. Partisipan PNI

Masalah yang dihadapi PNI saat menjelang UN adalah perasaan minder takut tidak bisa menjawab soal-soal UN, karena ia merasa sulit dalam memahami mata pelajaran yang di UN kan. Hal tersebut membuat PNI menjadi cemas dan stres ketika menghadapi UN. Walaupun sebenarnya PNI merupakan sisiwi yang cerdas namun perasaan minder karena kurang menguasai materi-materi yang di UN kan membuat PNI menjadi stres.

⁶¹Wawancara dengan partisipan VY. Siswi SMAN 4 Kota Serang. Pada Senin, 06 Februari 2017, Pukul 11.00-Selesai.

Itulah pernyataan yang konselor terima dari PNI.⁶² Perasaan minder menghadapi UN karena kekurangan kemampuan PNI dalam menguasai materi-materi UN membuat PNI menjadi cemas dan stres dalam menghadapi UN. Simtom-simtom stres atau gejala stres yang dialami PNI antara lain dia menjadi sulit untuk konsentrasi, mudah marah, menjadi sulit untuk rileks, tubuhnya menjadi mudah lemas disertai rasa pusing dan mual.

5. Partisipan SH

Adapun kondisi yang membuat SH cemas dan stres ketika menjelang UN adalah dia merasa waktu belajar yang cukup padat, serasa beribu materi harus masuk kekepalanya dalam sekian waktu menjadi beban mental tersendiri bagi SH, apalagi UN yang dijalani saat ini berbasis komputer membuat SH harus berusaha lebih keras, karena UN berbasis komputer menurutnya ada kesulitan tersendiri dalam pengerjaan soal-soalnya. Itulah pernyataan yang konselor terima dari SH.⁶³ Beban berat akademik dan keharusan penguasaan materi yang begitu banyak dalam waktu yang cukup singkat membuat SH menjadi stres.

Adapun simtom-simtom atau gejala stres yang dialami SH adalah menjadi kurang fokus dalam belajar, detak jantungnya meningkat, sulit untuk tidur, sulit untuk rileks, bahkan SH sudah merasa depresi akibat beban UN yang terlalu lama ia alami.

⁶²Wawancara dengan partisipan PNI. Siswi SMAN 4 Kota Serang. Pada Senin, 06 Februari 2017, Pukul 13.00-Selesai.

⁶³Wawancara dengan partisipan SH. Siswi SMAN 4 Kota Serang. Pada Senin, 06 Februari 2017, Pukul 13.40-Selesai.

6. Partisipan HR

HR memiliki masalah tekanan dan beban saat menjelang UN yang membuatnya didera perasaan stres ketika menghadapi UN. perasaan cemas dan khawatir akan ketidak mampuannya dalam mengerjakan soa-soal UN. kemudian waktu pengerjaan soal-soal UN yang terbatas membuat HR merasa cemas. Ditambah rentetan waktu pelaksanaan ujian yang harus dilalui saat akhir sekolah seperti US (Ujian Sekolah), UASBN (Ujian Akhir Sekolah Berstandar Nasional), dan UN (Ujian Nasional) membuat HR tertekan yang mengakibatkan stres pada dirinya.⁶⁴ Adapun simtom-simtom atau gejala stres yang dialami oleh HR adalah dia menjadi cemas ketika mendengar kata UN, tidak percaya diri dengan kemampuannya, detak jantung meningkat, sulit untuk tidur, sulit untuk rileks.

Berikut Gejala Stres Fisik maupun Psikis yang dialami siswa SMAN 4 Kota Serang menjelang UN.

Jenis Kelamin	Nama Partisipan	Gejala Fisik	Gejala Psikis
L	MI	Detak jantung meningkat	Merasa cemas, kurang fokus dalam belajar, percaya diri menurun.

⁶⁴Wawancara dengan partisipan SH. Siswi SMAN 4 Kota Serang. Pada Senin, 06 Februari 2017, Pukul 14.30-Selesai.

P	SI	Tubuhnya menjadi lemas, pusing serta mual, Susah untuk tidur	Detak jantung meningkat, tidak bisa rileks
L	VY	Detak jantungnya meningkat,	Kurang fokus, menjadi cemas.
P	PNI	Tubuhnya mudah lemas, disertai rasa pusing dan mual.	Sulit berkonsentrasi, mudah marah, sulit untuk rileks
P	SH	Detak jantungnya meningkat, sulit tidur (<i>insomnia</i>).	Kurang fokus dalam belajar, sulit rileks
P	HR	Sulit untuk tidur (<i>insomnia</i>), detak jantungnya meningkat.	Mudah cemas, rasa percaya diri hilang, sulit untuk rileks.

Tabel. 3.1.

BAB IV
PENANGANAN STRES PADA SISWA DALAM
MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DENGAN TEKNIK
CLIENT CENTERED

A. Penangan Stres Pada Siswa Dengan Menggunakan Teknik
***Clie*n Centered**

Pada saat awal proses konseling konselor menggunakan konseling kelompok terlebih dahulu untuk memudahkan proses konseling bersama konseli. Konseling kelompok dilaksanakan pada 8 Februari 2017. Bersama enam partisipan yaitu MI, SI, VY, PNI, SH, HR yang mengalami kondisi stres saat menjelang UN, keenam partisipan tersebut merupakan hasil dari asesmen yang konselor lakukan pada tanggal 30 januari 2017 dengan teknik wawancara.

Dalam konseling kelompok ini konselor menjelaskan kepada konseli tentang konseling yang akan diberikan, menjelaskan tentang *Client Centered* , menjelaskan *coping* atau penanganan terhadap stres dan menjadi pendengar dari segala curahan hati dan keluh kesah yang menjadi masalah dalam dirinya (siswa) dan mendiagnosis tentang kondisi dan permasalahan siswa serta merencanakan kegiatan konseling yang akan diberikan pada sesi selanjutnya.

Adapun proses konseling tahap berikutnya konselor menggunakan konseling individu pada 13 Februari 2017 sampai dengan 15 maret 2017 dan membaginya dalam beberapa tahap konseling sebagai berikut:

Partisipan MI

Tahap I

Dilaksanakan pada Senin, 13 Februari 2017 pukul 09.30 WIB. Sebelum sesi konseling dilaksanakan, konselor menanyakan bagaimana kabar dan keadaan konseli dengan menunjukkan sikap (*attending*) penuh perhatian terhadap konseli ini bertujuan membuat konseli merasa diperhatikan dan dihargai serta menjalin kedekatan dengan konseli. Selanjutnya konselor menanyakan permasalahan problem konseli ketika menghadapi UN. “*Apa yang membuat MI merasa tertekan dengan UN?*”... dengan sukarela konseli menjawab pertanyaan konselor “*Saya memiliki harapan yang besar terhadap UN, saya punya tekad untuk bisa mendapat nilai yang tinggi, tetapi penguasaan materi-materi UN yang belum saya kuasai betul pak, membuat saya tertekan dan cemas*”.⁶⁵ Konselor mendengarkan secara seksama apa yang konseli ungkapkan, dengan cara seperti ini konseli akan merasa dirinya diterima dengan apa adanya. Setelah sesi pertama konseling dirasa cukup untuk mendapatkan informasi, konselor kemudian mengakhiri sesi pertama konseling dengan konseli. Kemudian konselor menentukan jadwal dengan konseli untuk pertemuan selanjutnya.

Evaluasi :

Pelaksanaan konseling di sesi pertama ini masih banyak yang harus diperbaiki, proses konseling masih berjalan kaku, kurang terjalannya kedekatan antara konselor dan konseli.

⁶⁵Wawancara dengan Partisipan MI siswa kelas XII IPA 2 SMAN 4 Kota Serang, pada Senin, 13 Februari 2017 pukul 08.30-selesai

Tahap II

Konseling tahap kedua ini dilaksanakan pada Rabu, 15 Februari 2017. Tahap kedua ini adalah tindak lanjut dari tahap I, tahap kedua ini konselor mengidentifikasi permasalahan konseli. Dari hasil wawancara dengan konseli dapat disimpulkan bahwa konseli memiliki pengharapan untuk mendapat nilai yang tinggi dipelaksanaan UN, namun materi-materi UN yang belum dikuasai penuh oleh konseli membuatnya menjadi tertekan. MI Merasa takut gagal dengan apa yang diharapkan, itulah kenapa MI menjadi tertekan yang memicu perasaan stres pada diri MI menjelang UN.⁶⁶

Konselor mendengarkan secara seksama apa yang konseli ungkapkan dan rasakan (*empaty*). Konseli: *“Saya sering merasa pusing pa, saya tuh pengen membahagiakan kedua orang tua dengan hasil UN yang saya jalani nanti”*.

Sesi kedua ditutup dengan baik, kemudian konselor dan konseli membuat kesepakatan konseling untuk tahap ketiga.

Evaluasi :

Proses konseling berjalan dengan baik, prosesnya lebih terbuka dan apa adanya. Konseli tidak sungkan-sungkan dalam menceritakan semua permasalahannya.

Tahap III

Proses konseling tahap ketiga ini dilaksanakan pada Senin, 20 Februari 2017. Proses konseling ini adalah menyusun alternatif jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi konseli. Dalam hal ini konselor juga menegaskan kepada konseli tentang sikap yang akan diambil.

⁶⁶Wawancara dengan Partisipan MI siswa kelas XII IPA 2 SMAN 4 Kota Serang, pada Rabu, 15 Februari 2017 pukul 08.30-selesai

Konselor menanyakan “*Kira-kira apa yang bisa MI lakukan untuk mengurangi tekanan stres menjelang UN ini?*”... dengan penuh percaya diri konseli mengungkapkan jalan keluarnya “*Saya rasa masih ada waktu untuk saya bisa mewujudkan harapan saya dalam UN ini pa, waktu yang tersisa itu saya bisa gunakan untuk memperdalam materi-materi UN*”.

Pada tahap ketiga ini konselor juga memberikan gambaran positif dan negatif terhadap kondisi stres yang dialami konseli ketika menjelang UN. Hal ini bertujuan untuk memberikan gambaran kepada konseli tentang sikap seperti apa yang akan ia ambil tanpa adanya campur tangan dari konselor. Memberikan motivasi kepada konseli untuk terus semangat dalam menyelesaikan permasalahannya.

Evaluasi :

Konseli sudah mampu menemukan caranya sendiri dalam mengentaskan permasalahannya, pemberian motivasi kepada konseli, konselor harus lebih memahami kondisi psikologis konseli.

Tahap IV

Dilaksanakan pada Kamis, 23 Februari 2017 pukul 10.30. Sesi konseling ini bertujuan untuk melihat hasil dan kemajuan yang diperoleh oleh konseli dari proses konseling yang dijalani. Konselor “*Apa yang MI rasakan setelah beberapa kali melakukan sesi konseling ini, masih sering merasa stres?*”... konseli menjawab dengan penuh keyakinan “*Alhamdulillah pa sudah berkurang, bahkan sudah nggak merasa stres sekarang mah, saya udah nggak merasa cemas, saya lebih fokus, sudah lebih percaya diri*”. Selain itu konselor memberikan penguatan moril kepada konseli untuk terus tetap menjaga kondisi

dirinya agar tetap baik dan tidak stres. Agar konseli tetap konsisten dan semangat dalam menjalankan keputusannya.

Setelah konseling tahap keempat dirasa cukup konselor mengakhiri kegiatan konseling dengan konseli dengan membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya.

Evaluasi :

Konseling berjalan baik, konseli sudah bisa mengatasi masalahnya sendiri. Pemberian motivasi masih tetap harus dilakukan, supaya konseli benar-benar kuat menjalaninya.

Tahap V

Konseling tahap kelima ini dilakukan pada Senin, 27 Februari 2017 pukul 10.30 WIB. Tahap evaluasi ini untuk mengetahui apakah konseli bisa mengatasi masalahnya dengan cara terbaik yang ia ambil. Setelah konselor melihat bahwa konseli sudah mampu menyelesaikan permasalahannya dengan meningkatkan kualitas belajarnya, memanfaatkan waktu yang tersisa untuk memperdalam materi-materi UN. Ketika konseli sudah merasa yakin mampu untuk menghadapi semuanya, maka pada tahap kelima ini konselor memberikan pujian, dan semangat kepada konseli dengan apa yang sudah ia lakukan dalam mengatasi masalahnya sendiri. Serta memberikan semangat untuk tetap bisa mengatasi segala permasalahannya sendiri. Setelah itu sesi konseling diakhiri dengan berdo'a agar apa yang diharapkan bisa berjalan baik.

Evaluasi:

Sesi konseling terakhir ini berjalan dengan baik, konseli merasa senang, prosedur konseling terlaksana dengan baik.

Partisipan SI

Tahap I

Dilaksanakan pada Selasa, 14 Februari 2017 pukul 09.50 WIB. Sebelum sesi konseling dimulai konselor menanyakan bagaimana kabar dan keadaan konseli dengan menunjukkan sikap (*attending*) penuh perhatian terhadap konseli, ini bertujuan untuk membuat konseli merasa diperhatikan dan dihargai serta menjalin kedekatan dengan konseli. Setelah itu konselor menggali semua keluhan kesah yang dihadapi konseli pada saat pelaksanaan UN dan menjadi pendengar dari segala permasalahan konseli. Selanjutnya konselor menanyakan permasalahan problem konseli ketika menghadapi UN. Konselor mengajukan beberapa pertanyaan yang membuat konseli merasa takut dengan UN “*Apa sih yang SI takutin ketika menjelang UN ini?... dengan rasa canggung konseli menjawab semua pertanyaan konselor “Saya merasa takut dengan UN ini pak, UN nya kan menggunakan komputer, saya tuh takut komputer yang saya pake mati, waktu simulasi UN kemaren komputer yang saya pake mati pak”*”.⁶⁷ Setelah sesi pertama konseling dirasa cukup untuk mendapatkan informasi, konselor kemudian mengakhiri sesi pertama konseling dengan konseli. Kemudian konselor menentukan jadwal dengan konseli untuk pertemuan selanjutnya.

Evaluasi :

Pelaksanaan konseling di sesi pertama ini masih banyak yang harus diperbaiki, proses konseling masih berjalan kaku karena tidak adanya ruang khusus konseling.

⁶⁷Wawancara dengan Partisipan SI siswa kelas XII IPA 3 SMAN 4 Kota Serang, pada Selasa, 14 Februari 2017 pukul 08.30-selesai

Tahap II

Konseling tahap kedua ini dilaksanakan pada Kamis, 16 Februari 2017 pukul 11.00 WIB. Tahap kedua ini merupakan tindak lanjut dari tahap pertama, tahap kedua ini konselor mengidentifikasi permasalahan konseli. Dari hasil wawancara dengan konseli dapat disimpulkan bahwa konseli memiliki ketakutan dengan sistem UN yang ia jalani saat ini, pada saat simulasi UN kemaren konseli mengalami kejadian yang membuatnya menjadi takut yaitu komputer yang ia pake tiba-tiba mati. Selain itu ia merasa bahwa waktu pengerjaan soal-soal UN yang terlalu sempit membuat dirinya menjadi tertekan.⁶⁸

Konselor mendengarkan secara penuh dan dengan rasa *empaty* dengan apa yang konseli alami dan rasakan. Seperti ketika konseli menceritakan masalahnya ini “*Kalau mendengar kata UN saya jadi gemetar, bahkan sering pusing kepalanya pak*”. Hal ini menunjukkan kepekaan dari konselor terhadap perasaan konseli yang sedang dihadapi banyak masalah. Dengan penuh perhatian konselor menjelaskan dan memberikan pemahaman bahwa dalam penyelesaian masalah ini konseli harus berusaha untuk menemukan cara yang tepat untuk menyelesaikan permasalahannya sendiri. Sesi kedua ditutup dengan baik, kemudian konselor dan konseli membuat kesepakatan konseling untuk tahap ketiga.

Evaluasi :

Proses konseling berjalan dengan baik, prosesnya lebih terbuka dan apa adanya. Kedekatan antar konseli dan konseli harus lebih ditingkatkan.

⁶⁸Wawancara dengan Partisipan SI siswa kelas XII IPA 3 SMAN 4 Kota Serang, pada Kamis, 16 Februari 2017 pukul 11.00-selesai

Tahap III

Proses konseling tahap ketiga ini dilaksanakan pada Rabu, 22 Februari 2017 pukul 10.30-selesai WIB. Proses konseling ini adalah menyusun alternatif jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi konseli. Dalam hal ini konselor juga menegaskan kepada konseli tentang sikap yang akan diambil oleh konseli dalam mengentaskan permasalahannya. Konselor menanyakan apa yang bisa konseli lakukan” *Menurut SI apa yang bisa SI lakukan untuk mengurangi tekanan stres menjelang UN ini?... “* dengan masih ada kebingungan konseli menjawab *“Belum tau pak, tapi saya suka dengan hal-hal yang lucu dan menurut saya hal seperti itu bisa mengurangi rasa stres yang saya alami pak”*

Pada tahap ketiga ini konselor juga memberikan gambaran positif dan negatif terhadap kondisi stres yang dialami konseli ketika menjelang UN. Hal ini bertujuan untuk memberikan gambaran kepada konseli tentang sikap seperti apa yang akan diambil oleh konseli tanpa adanya campur tangan dari konselor.

Evaluasi :

Konseli masih belum terlalu yakin dengan cara yang konseli ambil dalam mengatasi permasalahannya sendiri. Harus diberikan motivasi dan penguatan lagi.

Tahap IV

Dilaksanakan pada Selasa, 28 Februari 2017 pukul 10.30. Sesi konseling ini untuk melihat hasil dan kemajuan yang diperoleh oleh konseli dari proses konseling yang dijalani. Konselor menanyakan *“Setelah beberapa kali sesi konseling dilakukan apa yang saat ini SI rasakan, masih adakah perasaan takut dan cemas ketika menghadapi*

UN nanti?...” dengan masih ada perasaan bimbang konseli menjawab “Masih pak, walaupun sudah berkurang sedikit hheehhee, saya sudah jarang pusing, sudah mulai bisa tidur nyenyak pak”

Di tahap keempat ini konselor juga memberikan penguatan moril kepada konseli untuk terus tetap meningkatkan keadaan terbaiknya agar konseli tidak merasa stres kembali. Setelah konseling tahap keempat dirasa cukup konselor mengakhiri kegiatan konseling dengan konseli dengan membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya.

Evaluasi :

Konseling berjalan dengan baik, kondisi stresnya sudah mulai berkurang. Pemberian motivasi masih tetap harus dilakukan, supaya konseli benar-benar kuat menjalaninya.

Tahap V

Konseling tahap kelima ini dilakukan pada Kamis, 2 Maret 2017 pukul 10.30 WIB. Sebagai tahap evaluasi dari keseluruhan konseling yang sudah dilakukan. Ketika konseli sudah merasa yakin mampu untuk menghadapi semuanya, maka pada tahap kelima ini konselor memberikan pujian, dan semangat kepada konseli dengan apa yang sudah ia lakukan dalam mengatasi masalahnya sendiri. Serta memberikan semangat untuk tetap bisa mengatasi segala permasalahannya sendiri. Setelah itu sesi konseling diakhiri dengan berdo'a agar apa yang diharapkan bisa berjalan baik.

Evaluasi:

Sesi konseling terakhir berjalan lancar, konseli bisa menemukan cara terbaik dalam pengentasan masalahnya sendiri.

Partisipan VY

Tahap I

Proses konseling dilaksanakan pada Kamis, 2 Maret 2017 pukul 13.00 WIB. Sesi konseling dimulai dengan menanyakan kabar konseli, kondisi dan keadaan konseli, untuk memberikan rasa perhatian dan kepedulian konselor terhadap diri konseli (*attending*). Setelah itu konselor memulai konseling dengan mengajak konseli untuk menceritakan semua permasalahannya. Selanjutnya konselor menanyakan permasalahan dan problem konseli ketika menghadapi UN. "*Beban apa yang membuat VY menjadi sters menjelang UN ini?...*" dengan perasaan putus asa konseli menjawab pertanyaan konselor "*Waktu belajarnya terlalu padat pak, apalagi sekarang menjelang UN, materi-materi UN harus saya kuasai dalam waktu singkat pak, saya merasa stres dengan semua itu pak*".⁶⁹ Setelah sesi pertama konseling dirasa cukup untuk mendapatkan informasi, konselor kemudian mengakhiri sesi pertama konseling dengan konseli. Kemudian konselor menentukan jadwal dengan konseli untuk pertemuan selanjutnya.

Evaluasi :

Di sesi konseling pertama ini konseli merasa gugup sekali, kenyamanan proses konseling harus dijaga dan tingkatkan lagi.

Tahap II

Konseling tahap kedua ini dilaksanakan pada Senin, 6 Maret 2017 pukul 10.30 WIB. Tahap kedua ini konselor mengidentifikasi permasalahan konseli. Dari hasil wawancara dengan konseli dapat

⁶⁹Wawancara dengan Partisipan VY siswa kelas XII IPA 2 SMAN 4 Kota Serang, pada Kamis, 2 Maret 2017 pukul 13.00-selesai.

disimpulkan bahwa konseli memiliki beban akademik dan tuntutan belajar yang banyak meyita waktunya, banyak mata pelajaran yang harus ia kuasai sebelum pelaksanaan UN tiba.⁷⁰

Konselor mendengarkan secara penuh dengan apa yang konseli ungkapkan dan rasakan, ini sebagai bentuk rasa *empaty* konselor terhadap konseli. Seperti ketika konseli menceritakan masalahnya ini “*Kalau mendengar kata UN saya jadi gemetar, bahkan sering pusing kepalanya*”.Hal ini menunjukkan kepekaan dari konselor terhadap perasaan konseli yang sedang dihadapi banyak masalah. Dengan penuh perhatian konselor menjelaskan dan memberikan pemahaman bahwa dalam penyelesaian masalah ini konseli harus berusaha untuk menemukan cara yang tepat untuk menyelesaikan permasalahannya sendiri. Sesi kedua ditutup dengan baik, kemudian konselor dan konseli membuat kesepakatan konseling untuk tahap ketiga.

Evaluasi :

Proses konseling berjalan dengan baik, prosesnya lebih terbuka dan apa adanya. Kedekatan antara konseli dan konseli harus lebih ditingkatkan.

Tahap III

Proses konseling tahap ketiga ini dilaksanakan pada Rabu, 8 Maret 2017 pukul 10.30 WIB. Proses konseling ini adalah menyusun alternatif jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi konseli. Kemudian konselor menegaskan kepada konseli tentang sikap yang akan diambil oleh konseli dalam mengentaskan permasalahannya. Hal ini bertujuan untuk memberikan gambaran kepada konseli tentang

⁷⁰Wawancara dengan Partisipan VY siswa kelas XII IPA 2 SMAN 4 Kota Serang, pada Senin, 6 Maret 2017 pukul 10.30-selesai.

sikap seperti apa yang akan diambil oleh konseli tanpa adanya campur tangan dari konselor. Konselor menanyakan apa yang bisa konseli lakukan “ *Adakah hal yang membuat VY merasa tenang dan nyaman ketika VY dihadapi dengan perasaan cemas dan stres?*”... dengan perasaan bingung konseli menjawab “*saya biasanya kalau lagi stres sering melampiaskannya sama hoby saya pak, main bola, kadang ngedengerin musik*”.

Kemudian konselor juga memberikan motivasi kepada konseli untuk terus semangat dalam menyelesaikan permasalahannya.

Evaluasi :

Konseli masih belum yakin dengan cara penyelesaian masalahnya itu. Konselor harus memberikan motivasi dan penguatan moril kepada konseli.

Tahap IV

Dilaksanakan pada Selasa, 13 Maret 2017 pukul 10.15 WIB. Sesi konseling keempat ini bertujuan melihat kondisi konseli dan pencapaian apa yang konseli dapat dari proses konseling yang dijalani saat ini, konselor menanyakan kepada konseli “*Bagaimana setelah kita melakukan beberapa kali pertemuan dalam konseling ini, masih ada rasa cemas atau stres dalam menghadapi UN nanti?*”... dengan perasaan optimis konseli menjawab “*Terkadang mah masih sih pak, tapi sekarang saya nggak merasa cemas bisa lebih fokus belajar,* ”

Di tahap keempat ini konselor juga memberikan penguatan moril kepada konseli untuk terus tetap menjaga kondisi terbaiknya agar tidak stres kembali. Setelah konseling tahap keempat dirasa cukup konselor mengakhiri kegiatan konseling dengan konseli dengan disertai membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya.

Evaluasi :

Konseling berjalan dengan baik, dalam diri konseli terkadang masih muncul perasaan stres ketika membayangkan UN, penguatan moril kepada konseli harus tetap ditingkatkan lagi.

Tahap V

Konseling tahap kelima ini dilakukan pada Rabu, 15 Maret 2017 pukul 10.30 WIB. Tahap evaluasi ini untuk mengetahui apakah konseli bisa mengatasi masalahnya dengan cara terbaik yang ia ambil, serta pemberian motivasi kepada konseli. Serta pujian terhadap konseli yang sudah mampu mengatasi keadaan stresnya. Pada Kamis, 16 Maret 2017 semua siswa kelas XII melaksanakan US (Ujian Sekolah) ini menjadi sesi konseling terakhir dengan konseli. Setelah itu sesi konseling diakhiri dengan berdo'a agar apa yang diharapkan bisa berjalan baik.

Evaluasi:

Sesi konseling terakhir berjalan lancar, konseli bisa menemukan cara terbaik dalam pengentasan masalahnya sendiri.

Partisipan PNI

Tahap I

Proses konseling dilaksanakan pada Kamis, 2 Maret 2017 pukul 11.00 WIB. Sesi konseling dimulai dengan menanyakan kabar konseli, kondisi dan keadaan konseli, untuk memberikan rasa perhatian dan kepedulian konselor terhadap diri konseli (*attending*). Setelah itu konselor memulai konseling dengan mengajak konseli untuk menceritakan semua permasalahannya. Selanjutnya konselor menanyakan permasalahan dan problem konseli ketika menghadapi

UN. “*Beban apa yang membuat PNI menjadi stres menjelang UN ini?...*” dengan perasaan putus asa konseli menjawab pertanyaan konselor “*enggak tau kenapa saya merasa minder pak dalam menghadapi UN ini, saya belum menguasai betul materi-materi UN pak, apalagi UN nya tinggal sebentar lagi*”. Itulah pernyataan yang konselor terima dari konseli.⁷¹ Setelah sesi pertama konseling dirasa cukup untuk mendapatkan informasi, konselor kemudian mengakhiri sesi pertama konseling dengan konseli. Kemudian konselor menentukan jadwal dengan konseli untuk pertemuan selanjutnya.

Evaluasi :

Di sesi konseling pertama ini konseli merasa gugup sekali, nyaman proses konseling harus dijaga dan tingkatkan lagi.

Tahap II

Konseling tahap kedua ini dilaksanakan pada Selasa, 7 Maret 2017 pukul 10.30 WIB. Tahap kedua ini merupakan tindak lanjut dari tahap pertama, tahap kedua ini konselor mengidentifikasi permasalahan konseli. Dari hasil wawancara konseli merasa minder dalam menghadapi UN, dikarenakan konseli belum menguasai materi-materi UN.⁷² Konselor menaruh perhatian yang cukup besar terhadap permasalahan konseli ini sebagai bentuk rasa *empaty* konselor terhadap konseli. Seperti ketika konseli menceritakan masalahnya ini “*saya menjadi susah untuk berkonsentrasi, mudah lemas pa, bahkan sering pusing juga*”.

⁷¹Wawancara dengan Partisipan PNI siswi kelas XII IPA 3 SMAN 4 Kota Serang, pada Kamis, 2 Maret 2017 pukul 11.00-selesai.

⁷²Wawancara dengan Partisipan PNI siswa kelas XII IPA 3 SMAN 4 Kota Serang, pada Selasa, 7 Maret 2017 pukul 10.30-selesai.

Dengan penuh perhatian konselor menjelaskan dan memberikan pemahaman bahwa dalam penyelesaian masalah ini konseli harus berusaha untuk menemukan cara yang tepat untuk menyelesaikan permasalahannya sendiri. Sesi kedua ditutup dengan baik, kemudian konselor dan konseli membuat kesepakatan konseling untuk tahap ketiga.

Evaluasi :

Proses konseling berjalan lancar, konseli lebih terbuka dalam menceritakan permasalahannya.

Tahap III

Proses konseling tahap ketiga ini dilaksanakan pada Kamis, 9 Maret 2017 pukul 10.30 WIB. Proses konseling ini adalah menyusun alternatif jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi konseli. tanpa ada intervensi atau campur tangan dari konselor. Konselor menegaskan kepada konseli tentang sikap yang akan diambil oleh konseli dalam mengentaskan permasalahannya. Konselor menanyakan apa yang bisa konseli lakukan *“Apa yang mampu PNI lakukan dalam mengatasi problem ini?”*... konseli menjawab dengan seksama *“Saya akan berusaha semampu saya untuk belajar lebih giat menjelang UN ini pak”*.

Kemudian konselor juga memberikan motivasi kepada konseli untuk terus semangat dalam menyelesaikan permasalahannya.

Evaluasi :

Konseli sudah menemukan caranya sendiri dalam mengentaskan permasalahannya, konselor harus memberikan penguatan moril dan motivasi kepada konseli, agar konseli mampu melaksanakan proses penyelesaian masalahnya dengan baik.

Tahap IV

Dilaksanakan pada Selasa, 14 Maret 2017 pukul 10.15 WIB. Sesi konseling keempat ini bertujuan melihat kondisi konseli dan pencapaian apa yang konseli dapat dari proses konseling yang dijalani saat ini, konselor menanyakan kepada konseli *“Gimana lancar belajarnya, masih tetap merasa minder dengan UN nanti?”*... dengan perasaan optimis konseli menjawab *“Alhamdulillah pak sekarang sedikit-demi sedikit saya sudah bisa menguasai materi-materi UN, saya lebih percaya diri sekarang pak, dan gejala stresnya pun sudah berkurang, seperti rasa pusing dan mualnya sudah nggak lagi.”*

Di tahap keempat ini konselor juga memberikan penguatan moril kepada konseli untuk terus tetap menjaga kondisi terbaiknya agar tidak merasa stres kembali. Setelah konseling tahap keempat dirasa cukup konselor mengakhiri kegiatan konseling dengan konseli dengan disertai membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya.

Evaluasi :

Konseling berjalan dengan baik, gejala stres yang dialami konseli sudah mulai sembuh, penguatan moril kepada konseli harus tetap ditingkatkan lagi.

Tahap V

Konseling tahap kelima ini dilakukan pada Rabu, 15 Maret 2017 pukul 13.30 WIB. Sesi konseling ini untuk mengevaluasi proses yang sudah berjalan serta pemberian motivasi kepada konseli, agar tetap menjaga kondisi baik dirinya agar tidak kembali stres. Serta pujian terhadap konseli yang sudah mampu mengatasi keadaan stresnya. Setelah itu sesi konseling diakhiri dengan berdo'a agar apa yang diharapkan bisa berjalan baik.

Evaluasi:

Sesi konseling terakhir berjalan lancar, pemantauan terhadap perkembangan konseli masih harus tetap dilakukan.

Partisipan SH

Tahap I

Proses konseling dilaksanakan pada Jum'at, 3 Maret 2017 pukul 10.00 WIB. Pertama-tama konselor menanyakan keadaan konseli. Dalam tahap ini konselor menunjukkan sikap penuh perhatian terhadap konseli sebagai proses menjalin hubungan terapeutik yang baik dengan konseli. Konselor mempersilahkan konseli untuk menceritakan semua keluh kesahnya. Konselor mencoba menggali semua permasalahan konseli dengan mengajukan beberapa pertanyaan pada konseli dari problem yang dihadapinya ketika menghadapi UN. “*hal apa sebenarnya yang membuat SH menjadi stres ketika menghadapi UN ini?...*” dengan perasaan malu konseli menjawab semua pertanyaan konselor “*Beban waktu pak sebenarnya mah, waktu belajarnya terlalu padat, dan serasa beribu materi pelajaran harus saya kuasai*”. Itulah pernyataan yang konselor terima dari konseli.⁷³

Dengan penuh seksama konselor mendengar semua keluh kesah konseli, tanpa menghakimi dan mengoreksi. Setelah sesi pertama konseling dirasa cukup untuk mendapatkan informasi, konselor kemudian mengakhiri sesi pertama konseling dengan konseli. Kemudian konselor menentukan jadwal dengan konseli untuk pertemuan selanjutnya.

⁷³Wawancara dengan Partisipan SH siswa kelas XII IPS 3 SMAN 4 Kota Serang, pada Jum'at, 3 Maret 2017 pukul 10.00-selesai.

Evaluasi :

Di sesi konseling pertama berjalan baik, namun konseli masih merasa malu untuk bercerita semua permasalahannya.

Tahap II

Konseling tahap kedua ini dilaksanakan pada Selasa, 7 Maret 2017 pukul 13.15 WIB. Tahap kedua ini merupakan tindak lanjut dari tahap pertama, tahap kedua ini konselor mengidentifikasi permasalahan konseli. Dari hasil wawancara konseli merasa stres akibat beban waktu belajar yang terlalu padat menjelang UN membuat konseli merasa stres.⁷⁴ Konselor memberikan pemahaman kepada konseli tentang kondisi stres yang dialaminya. Konselor menaruh perhatian yang cukup besar terhadap permasalahan konseli ini sebagai bentuk rasa *empathy* konselor terhadap konseli. Seperti ketika konseli menceritakan masalahnya ini “*Detak jantung saya meningkat pak, sulit untuk tidur kalau teringat UN*”.

Sesi kedua ditutup dengan baik, kemudian konselor dan konseli membuat kesepakatan konseling untuk tahap ketiga.

Evaluasi :

Proses konseling berjalan dengan baik, proses terapeutik harus ditingkatkan agar mendapat hasil yang baik.

Tahap III

Proses konseling tahap ketiga ini dilaksanakan pada Rabu, 8 Maret 2017 pukul 13.30 WIB. Proses konseling ini bertujuan untuk menemukan alternatif jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi

⁷⁴Wawancara dengan Partisipan SH siswa kelas XII IPS 3 SMAN 4 Kota Serang, pada Selasa, 7 Maret 2017 pukul 13.15-selesai.

konseli. tanpa ada intervensi atau campur tangan dari konselor. Konselor menegaskan kepada konseli tentang sikap yang akan diambil oleh konseli dalam mengentaskan permasalahannya. *“Kira-kira apa yang mampu untuk SH lakukan dalam permasalahan ini”...* konseli menjawab dengan seksama *“keluarga saya sangat mendukung saya pak, ini yang menjadi motivasi bagi saya untuk tetap semangat belajar, belajar dengan santai namun tetap serius, dan menjadikan semuanya bukan menjadi beban.”*

Kemudian konselor juga memberikan penguatan moril kepada konseli agar semangat dalam menghadapi permasalahannya.

Evaluasi :

Konseli sudah menemukan cara terbaik dalam mengentaskan masalahnya, konselor harus tetap menjaga baik konsistensi dari sikap konseli tersebut.

Tahap IV

Dilaksanakan pada Jum'at, 10 Maret 2017 pukul 09.30 WIB. Pada tahap konseling keempat ini bertujuan melihat kondisi konseli dan pencapaian apa yang konseli dapat dari proses konseling yang dijalani saat ini. *“Bagaiman keadaanya sekarang?, sudah seberapa persen dalam menguasai materi-materi UN, masih merasakan stres dalam menghadapi UN?”...* dengan perasaan optimis konseli menjawab *“Alhamdulillah pak sudah sebageian materi yang saya kuasai, stresnya juga sudah bisa diatasi, sekarang sudah bisa tidur, sudah bisa rileks”*

Selanjutnya konselor memberikan penguatan moril kepada konseli untuk terus tetap menjaga kondisi dirinya agar tidak stres kembali. Setelah konseling tahap keempat dirasa cukup konselor

mengakhiri kegiatan konseling dengan konseli dengan disertai membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya.

Evaluasi :

Konseling berjalan dengan baik, konseli merasa semakin yakin dengan keputusan yang diambilnya. Penguatan moril harus tetap dilakukan.

Tahap V

Konseling tahap kelima ini dilakukan pada Senin, 13 Maret 2017 pukul 13.30 WIB. Sesi konseling diawali dengan menanyakan keadaan konseli, Sesi konseling ini bertujuan untuk mengevaluasi proses konseling yang sudah dilakukan serta pemberian motivasi kepada konseli, agar konseli terus tetap konsisten dalam menyelesaikan permasalahannya dengan baik. Serta pujian terhadap konseli. Setelah itu sesi konseling diakhiri dengan berdo'a agar apa yang diharapkan bisa berjalan baik.

Evaluasi:

Sesi konseling terakhir berjalan baik, prosedur terlaksana dengan baik. konseli lebih bisa memahami situasi dan kondisi dirinya, pemantaun terhadap konseli harus tetap dilakukan.

Partisipan HR

Tahap I

Dilaksanakan pada Rabu, 1 Maret 2017 pukul 09.30 WIB. Sebelum Konselor menanyakan bagaimana kabar dan keadaan konseli dengan menunjukkan sikap (*attending*) penuh perhatian terhadap konseli ini bertujuan membuat konseli merasa diperhatikan dan dihargai serta menjalin kedekatan dengan konseli. Selanjutnya konselor menanyakan

permasalahan problem konseli ketika menghadapi UN. *“Apa yang membuat HR merasa tertekan dengan UN?”... dengan penuh kesukarelaan Konseli menjawab pertanyaan konselor “Saya takut nggak bisa dalam mengerjakan soal-soal UN pak, apalagi pelaksanaannya bebarengan saya tuh jadi takut pak, US, UASBN dan UN, sistem UN nya pake komputer lagi ngerasanya sulit pak.”*. Itulah yang konselor terima dari konseli.⁷⁵

Dengan penuh seksama konselor mendengarkan semua keluhan kesah konseli. Setelah sesi pertama konseling dirasa cukup untuk mendapatkan informasi, konselor kemudian mengakhiri sesi pertama konseling dengan konseli. Kemudian konselor menentukan jadwal dengan konseli untuk pertemuan selanjutnya.

Evaluasi :

Pelaksanaan konseling di sesi pertama ini masih banyak yang harus diperbaiki, agar mencapai proses terapeutik yang baik.

Tahap II

Konseling tahap kedua ini dilaksanakan pada Jum’at, 3 Maret 2017 pukul 14.00. Tahap kedua ini merupakan tindak lanjut dari tahap I, bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan konseli. Dari hasil wawancara konseli merasa takut tidak bisa mengerjakan soal-soal UN dengan baik, ditambah dengan rentetan pelaksanaan UN yang terlalu mepet dengan US, UASBN menjadi semakin takut.⁷⁶ Konselor memberikan pemahaman kepada konseli tentang kondisi stres yang dialaminya. Konselor menaruh perhatian yang cukup besar terhadap

⁷⁵Wawancara dengan Partisipan HR siswa kelas XII IPA 3 SMAN 4 Kota Serang, pada Rabu 1 Maret 2017 pukul 09.30-selesai

⁷⁶Wawancara dengan Partisipan HR siswa kelas XII IPA 3 SMAN 4 Kota Serang, pada Jum’at 3 Maret 2017 pukul 14.00-selesai

permasalahan konseli ini sebagai bentuk rasa *empaty* konselor terhadap konseli. Seperti ketika konseli menceritakan masalahnya ini: “*Sering merasa cemas, tidak paercaya diri dengan kemampuannya*”.

Hal ini menunjukkan kepekaan dari konselor terhadap konseli yang sedang dihadapi banyak masalah. Sesi kedua ditutup dengan baik, kemudian konselor dan konseli membuat kesepakatan konseling untuk tahap ketiga.

Evaluasi :

Proses konseling berjalan dengan baik, prosesnya lebih terbuka dan apa adanya. Konseli tidak sungkan-sungkan dalam menceritakan semua permasalahannya.

Tahap III

Proses konseling tahap ketiga ini dilaksanakan pada Senin, 6 Maret 2017 pukul 13.30 WIB. Proses konseling ini bertujuan untuk menemukan alternatif jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi konseli tanpa ada intervensi atau campur tangan dari konselor. Konselor menegaskan kepada konseli tentang sikap yang akan diambil oleh konseli dalam mengentaskan permasalahannya. “*Kira-kira apa yang bisa membuat HR menjadi semangat dan kuat dalam menghadapi ini semua?*”... dengan perasaan yaang semangat konseli menjawab “*Saya serahkan saja sama Allah pak, waktu tahajud saya sering berdo’a, itu semua membuat saya terkadang menjadi lebih tenang dan tidak cemas.*”.

Kemudian konselor juga memberikan motivasi kepada konseli untuk terus semangat dalam menyelesaikan permasalahannya.

Evaluasi :

Konseli sudah menemukan caranya sendiri dalam mengetaskan permasalahannya, konselor harus memberikan penguatan moril dan motivasi kepada konseli, agar konseli mampu melaksanakan proses penyelesaian masalahnya dengan baik.

Tahap IV

Dilaksanakan pada Selasa, 14 Maret 2017 pukul 14.00 WIB. Pada tahap konseling keempat ini bertujuan melihat kondisi konseli dan pencapaian apa yang konseli dapat dari proses konseling yang dijalani saat. *“Gimana kondisinya saat ini, masih merasa stres dalam menghadapi UN?”... dengan perasaan optimis konseli menjawab “Alhamdulillah pak sekarang sedikit-demi sedikit saya lebih yakin dan bisa melewati semuanya, stresnya sudah berkurang saya lebih percaya diri, sudah bisa tidur nyenyak, tahajjudnya masih saya lakukan.”*

Di tahap keempat ini konselor juga memberikan motivasi kepada konseli untuk terus tetap menjaga kondisi terbaiknya agar tidak stres kembali. Setelah konseling tahap keempat dirasa cukup konselor mengakhiri kegiatan konseling dengan konseli dengan disertai membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya.

Evaluasi :

Konseling berjalan dengan baik, proses yang dilaksanakan berjalan lancar, konselor tetap memantau kondisi konseli.

Tahap V

Konseling tahap kelima ini dilakukan pada Rabu, 15 Maret 2017 pukul 14.15 WIB. Sesi konseling ini bertujuan untuk mengevaluasi proses konseling yang sudah dilakukan. Setelah konselor melihat bahwa konseli sudah mampu menyelesaikan permasalahannya

dengan menyerahkan semuanya kepada Allah SWT. memanfaatkan waktu yang tersisa untuk memperdalam materi-materi UN. Ketika konseli sudah merasa yakin mampu untuk menghadapi semuanya, maka pada tahap kelima ini konselor memberikan pujian, dan semangat kepada konseli dengan apa yang sudah ia lakukan dalam mengatasi masalahnya sendiri. Serta memberikan semangat untuk tetap bisa mengatasi segala permasalahannya sendiri. Setelah itu sesi konseling diakhiri dengan berdo'a agar apa yang diharapkan bisa berjalan baik.

Evaluasi:

Sesi konseling terakhir ini berjalan dengan baik, konseli merasa senang, prosedur konseling terlaksana dengan baik.

B. Hasil Penanganan Stres Siswa Dengan Menggunakan Teknik *Clie*n Centered

Penelitian dengan judul “Penanganan Stres Pada Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional Dengan Teknik *Clie*n Centered (Studi Kasus di SMAN 4 Kota Serang)” yang dilaksanakan pada bulan Januari-Maret tahun 2017. Dari 6 (Enam) siswa/partisipan penelitian tersebut yang mengalami tekanan stres saat menjelang pelaksanaan UN antara lain: MI, SI, VY, PNI, SH, dan HR dapat dilihat hasil dari sesi konselingnya sebagai berikut:

Analisis MI

Setelah beberapa kali melakukan sesi konseling dengan teknik *Client Centered* kepada subjek penelitian dengan proses konseling secara langsung yang dilaksanakan pada 13 Februari-15 Maret 2017. Hasil yang diperoleh dari proses konseling bersama konseli pada sesi *pertama* menurut MI masih belum terentaskan problem stres

menghadapi UN-nya. Pada saat proses konseling pada tahap *kedua* MI sudah mengalami perubahan pada kondisi stres yang dialaminya, MI mulai bisa berfikir positif tentang kemampuan dirinya. Pada tahap *ketiga*, *keempat* dan *kelima* tekanan-tekanan yang memicu stres pada MI sudah mulai diatasi dengan cara terbaik yang MI lakukan yaitu meningkatkan proses belajarnya. Indikator keberhasilannya MI sudah lebih fokus, tidak merasa cemas dan lebih percaya diri.

Analisis SI

Setelah beberapa kali melakukan sesi konseling dengan teknik *Client Centered* kepada subjek penelitian dengan proses konseling secara langsung yang dilaksanakan pada 13 Februari-15 Maret 2017. Dari hasil beberapa sesi konseling dengan konseli mendapatkan hasil sebagai berikut: Jika menurut pemaparan SI Sesi konseling *pertama* masih merasa bingung dalam menemukan cara untuk mengentaskan permasalahannya. Namun gejala-gejala stres yang ia rasakan sedikit-demi sedikit berkurang. Seperti sering mengalami pusing kepalanya sudah mulai reda. Sesi *kedua* dan *ketiga* konseli berusaha menemukan caranya sendiri dalam mengatasi masalahnya, namun konseli masih belum yakin dengan cara yang ia pakai yaitu dengan merilekskan pikirannya dengan hal-hal yang humor yang ia suka. Pada tahap *keempat* dan *kelima* konseli merasa mengalami perkembangan yang cukup bagus, stres menjelang UN lebih bisa ia tangani sendiri. Gejala stres yang ia rasakan sedikit demi sedikit berkurang SI sudah jarang pusing, sudah mulai bisa tidur nyenyak.

Analisis VY

Setelah beberapa kali melakukan sesi konseling dengan teknik *Client Centered* kepada subjek penelitian dengan proses konseling

secara langsung yang dilaksanakan pada 13 Februari-15 Maret 2017. Dari beberapa sesi konseling dengan konseli mendapatkan hasil sebagai berikut: Jika menurut pemaparan VY di sesi *pertama* konseling ia masih belum mengalami dampak yang berarti. Ia masih sering mengalami gejala stres seperti sakit kepala. Tetapi VY mencoba untuk mengurangi tekanan-tekanan yang membuatnya stres. Seperti menyalurkan bakat dan hobynya. Di tahap konseling *kedua* dan *ketiga* ia masih belum yakin dengan cara yang ia pake dalam mengentaskan permasalahannya. Pada tahap *keempat* dan *kelima* konseli sudah bisa merasakan hasil yang berarti dari penanganan stres yang ia jalani. Sekarang VY tidak merasa cemas, bisa lebih fokus dalam belajar .

Analisis PNI

Setalah beberapa kali melakukan sesi konseling dengan teknik *Client Centered* kepada subjek penelitian dengan proses konseling secara langsung yang dilaksanakan pada 13 Februari-15 Maret 2017. Dari beberapa sesi konseling dengan konseli mendapatkan hasil sebagai berikut: Jika menurut PNI rasa minder dan kurang percaya dirinya dalam menghadapi UN masih belum terentaskan di tahap konseling *pertama*, namun ia merasa sudah ada perubahan sedikit dalam dirinya yaitu ia merasa intensitas kemarahannya sudah bisa ditekan. Pada tahap *kedua* dan *ketiga* ia berusaha menemukan cara terbaik dalam mengentaskan permasalahannya. Di tahap *keempat* dan *kelima* ia mampu menangani stresnya dengan belajar lebih giat hasilnya ia lebih percaya diri dan rasa minder menjelang UN nya sudah berkurang stresnya pun sudah berkurang, tidak merasakan pusing dan mual lagi.

Analisis SH

Setelah beberapa kali melakukan sesi konseling dengan teknik *Client Centered* kepada subjek penelitian dengan proses konseling secara langsung yang dilaksanakan pada 13 Februari-15 Maret 2017. Dari beberapa proses konseling didapatkan hasil sebagai berikut: Jika menurut SH beban akademik dalam menghadapi UN masih belum terentaskan secara tuntas ditahap konseling *pertama*, ia masih merasa stres. Namun pada tahap *kedua* dan *ketiga* konseli berusaha menemukan pemahaman tentang keadaan diri dan lingkungannya dalam menemukan solusi permasalahannya. Pada tahap *keempat* konseli sudah mampu menguasai keadaan stresnya. Ia lebih enjoy menjalani hidupnya, lebih tenang stresnya juga sudah bisa diatasi, sudah bisa tidur nyenyak, sudah bisa rileks. Ditahap *kelima* konseli sudah semakin mampu mengatasinya apalagi dukungan dari keluarga membuatnya semakin kuat.

Analisis HR

Setelah beberapa kali melakukan sesi konseling dengan teknik *Client Centered* kepada subjek penelitian dengan proses konseling secara langsung yang dilaksanakan pada 13 Februari-15 Maret 2017. Dari beberapa tahap konseling didapatkan data sebagai berikut: Menurut HR beban dan tuntutan menjelang pelaksanaan UN yang terlalu membuatnya tertekan belum terentaskan di sesi konseling *petama* ini. Ia masih merasakan lemas, pusing ketika teringat UN, namun pada tahap *kedua* dan *ketiga* ia berusaha lebih giat untuk menangani stresnya dengan menyerahkan semuanya kepada Allah SWT, HR menjadi lebih sering untuk sholat malam. Pada tahap *keempat* dan *kelima* HR sudah mampu menangani stresnya dirinya

lebih merasa tenang dengan sering mendekatkan diri kepada Allah, perasaan takutnya dalam menghadapi UN sudah berkurang, stresnya sudah berkurang saya lebih percaya diri, sudah bisa tidur nyenyak.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan penulis di SMAN 4 Kota Serang mengenai penanganan stres siswa dalam menghadapi Ujian Nasional dengan teknik *Client Centered* dan didalam bab ini peneliti menyimpulkan hasil dari data yang telah dihimpun dan dianalisis berdasarkan metode yang telah digunakan, yaitu:

1. Berbagai macam faktor yang menyebabkan siswa mengalami stres menjelang UN adalah beban akademik yang terlalu padat, harapan terhadap nilai UN yang terlalu tinggi, penguasaan materi-materi UN yang kurang, sistem UN yang membingungkan, waktu pengerjaan soal-soal UN yang sempit membuat siswa mengalami tekanan yang mengakibatkan siswa stres dalam menghadapi UN. UN berbasis komputer yang dijalani siswa juga menambah perasaan takut siswa pada saat pelaksanaan UN, yang siswa takutin dalam UN berbasis komputer ini adalah takut komputer tiba-tiba mati dan koneksi internet yang tidak stabil.
2. Stres yang dialami siswa saat menjelang UN berdampak pada fisik dan psikis. Gejala fisik akibat stres yang dialami siswa diantaranya, Detak jantung meningkat, tubuh menjadi lemas, pusing serta mual dan susah tidur. Adapun gejala psikis yang dialami siswa akibat stres menghadapi UN diantaranya, Merasa cemas, kurang fokus dalam belajar, percaya diri menurun, susah berkonsentrasi, mudah marah, sulit untuk rileks.

3. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *Client Centered* untuk mengentaskan masalah stres pada siswa saat menjelang UN. Berdasarkan hasil penelitian, teknik *Client Centered* cukup berhasil untuk menangani stres siswa dalam menghadapi Ujian Nasional. Adapun indikator dari keberhasilannya adalah sebagai berikut: siswa sudah mulai berfikir positif tentang kemampuan dirinya saat menghadapi UN, siswa sudah mampu menemukan cara terbaik dari penyelesaian masalahnya sendiri, gejala fisik maupun psikis yang dialami siswa akibat stres menjelang UN sudah berkurang seperti rasa pusing, susah tidur, dan marah-marahnya bisa terkontrol. Hasil tersebut menunjukkan perubahan perilaku kearah positif dan keberhasilan yang dicapai setelah mendapatkan terapi konseling *Client Centered*.

B. Saran

Setelah peneliti menyimpulkan dari hasil penelitian yang dilakukan, pada bagian ini peneliti memberikan saran sebagai upaya peningkatan kualitas

1. Bagi Sekolah

Peneliti menyarankan kepada sekolah untuk diberikan layanan konseling, khusus untuk siswa kelas XII saat menghadapi Ujian Nasional, agar siswa tidak terlalu cemas dan khawatir saat menghadapi Ujian. Pihak sekolah harus memisahkan ruangan BK dengan ruangan konseling. Agar siswa merasa nyaman ketika melakukan konseling dengan konselor.

2. Bagi Siswa

Peneliti menyarankan kepada siswa agar bimbingan dan konseling yang sudah dilaksanakan, dengan teknik *Client Centered* dapat menjadi pemicu bagi diri siswa dikemudian hari apabila siswa memiliki tekanan dan tuntutan yang diluar kemampuan siswa mampu menanganinya dengan baik dan secara mandiri.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini bisa dikembangkan dan diperdalam lebih lanjut oleh peneliti berikutnya. Berdasarkan penelusuran peneliti belum banyak peneliti yang membahas masalah tersebut, maka dengan itu penelitian berikutnya bisa dikembangkan dengan menggunakan pendekatan dan teknik yang berbeda dari penelitian ini.