BAB IV

UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENANGANI STRES SEKOLAH

A. Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Menangani Stres Sekolah

Seperti telah diketahui bahwa stress adalah fenomena umum yang senantiasa hadir dalam kehidupan manusia. Selagi manusia melakukan interaksi dengan lingkungannya, fenomena stress akan selalu menyertainya. Karena itu tidak ada manusia yang bisa menghidarkan diri dari stress. Bahkan, seseorang yang mengaku tidak mengalami stress sekalipun ketika berhadapan dengan suatu situasi sebenarnya ia tengah dilanda stres.

Dengan demikian stres pada hakikatnya tidak bisa dihilangkan sama sekali, kecuali hanya bisa direduksi atau diturunkan intensitasnya, sehingga berada pada batas-batas toleransi atau tidak sampai membahayakan dan menimbulkan dampak yang negatif bagi kehidupan manusia. Karena itu fenomena stres yang dialami oleh remaja harus dipandang sebagai sesuatu yang inheren dari proses perkembangannya. Tetapi ini tidak berarti stress yang dialami peserta didik di sekolah dibiarkan berkembang begitu saja. Sebaliknya stress itu perlu ditanggulangi, ditangani atau

dikelola dengan baik, sehigga menjadi stress yang positif yang menantang peserta didik untuk meningkatkan kualitas dan kemampuan diri, serta kesejahterahaan hidup dapat tetap terpelihara.[1]

Dalam upaya menanggulangi atau menangani problem stres sekolah peserta didik, sekolah sebagai institusi pendidikan mempunyai peranan yang sangat penting. Upaya guru BK disini lebih kepada proses pemecahan masalah siswa dengan memberikan bimbingan dan konseling, karena peranan guru BK di SMPN 1 Cikande yaitu guru BK mampu merasakan keadaan klien seperti kebutuhan, keinginan, dan emosional siswa, guru BK mampu menciptakan suasana hangat, guru BK dapat menerima siswa apa adanya tanpa membeda-bedakan, guru BK dapat memberi rasa aman terhadap siswa, dan guru BK mempunyai rasa empati terutama pada siswa yang mempunyai masalah, baik masalah akademik maupun non akademik.

Dalam hal ini Upaya guru bimbingan konseling dalam menangani stres sekolah di kalangan siswa mempunyai 2 cara yaitu: konseling individu dan konseling kelompok.

---

[1] Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik,...*p. 301

1. Konseling Individu

konseling individu merupakan proses pemberian bantuan kepada klien secara tatap muka antara konseor dengan konseli secara individual bertujuan unuk mengembangkan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.[2] Konseling individu yang dilakukan oleh guru BK kepada siswa anatara lain :

a) Faktor Lingkungan

Hal ini dirasakan oleh salah satu siswa SMPN 1 Cikande yang bernama DF yang saat ini duduk di kelas VIII E. DF sangat terganggu oleh keadaan lingkungan sekolah, dimana keadaan lingkungan ini dapat membuat DF tidak merasakan kenyamanan ketika berada di sekolah. Seperti keadaan sekolah yang terlalu dekat dengan jalan raya sehingga mengganggunya belajar dan berakibat belajar tidak kondusif dan sulit berkonsentrasi, kurangnya kebersihan WC, kelas, dan kurangnya keamanan.[3]

Dalam membimbing dan menangani kasus di atas akibat tekanan lingkungan yang dirasakan oleh siswa/siswi, hal yang pertama dilakukan kali dilakukan guru BK adalah (1) memanggil siswa/siswi yang bersangkutan dengan tujuan untuk membantu siswa/siswi agar tidak mengatasi dengan hal negatif. (2) Guru

---

[2] Sofyan S. Willis, *Konseling Individual*, (Bandung: Alfabeta, 2011), p. 158
[3] DF Siswa kelas VIII E, *Wawancara,* Senin 05 Oktober 2015

BK bersikap proaktif dalam memberikan pelayanan pada siswa atau konseli, sehingga siswa yang mengalami stres sekolah mendapat bantuan dalam memahami masalah yang dialaminya. (3) Guru BK memberikan konseling individual kepada siswa (konseli) untuk membantu konseli sehingga dapat memperbaiki kekeliruan dalam berfikir, berperasaan dan bertindak. (4) Guru BK mengajarkan siswa/siswi berbagai strategi *coping* stress sesuai dengan masalah yang dialami siswa dengan tujuan siswa/siswi dapat memecahkan masalah dalam menghadapi stres sekolah.[4]

b) Faktor *Bullying*

Seperti halnya yang dialami oleh salah satu siwa SMPN 1 Cikande yang bernama AR sekarang duduk di kelas VIII F. AR yang selalu diganggu saat ia belajar dan dikucilkan dihadapan teman-temanya oleh kelompok teman sebayanya. Ketika AR berada di sekolah ia tidak selalu merasakan kenyamanan dan keamanan seperti teman-teman yang lainnya, melainkan selalu ada rasa kecemasan dan ketakutan yang dirasakannya.[5]

Dalam menangani stres sekolah akibat faktor *bullying* yang dirasakan oleh siswa/siswi, hal yang pertama dilakukan kali dilakukan guru BK adalah memanggil siswa/siswi yang bersangkutan dengan tujuan untuk membantu siswa/siswi agar tidak mengatasi dengan hal negatif

---

[4] Wawancara dengan Suratningsih, (Guru Bimbingan dan Konseling), Sabtu, 28-02-2015, 09:30.

[5] AR siswa kelas VIII F, *Wawancara*…

1) Guru BK bersikap proaktif dalam memberikan pelayanan pada siswa atau konseli, sehingga siswa yang mengalami stres sekolah mendapat bantuan dalam memahami masalah yang dialaminya.
2) Guru BK memberikan konseling individual dengan memberi arahan kepada siswa agar berfikir positif ketika mengalami suatu masalah, lihatlah dari sisi terangnya. Karena dalam setiap masalah pasti ada sesuatu yang dapat kamu petik dan kamu pelajari untuk membuat dirimu menjadi pribadi yang lebih baik lagi.[6]
3) Guru BK memberikan penegasan kepada siswa yang *ngebully* agar tidak melakukan hal tersebut dikemudian hari.

Hal ini juga pernah dialami siswa yang bernama AG yang saat ini duduk di kelas VIII B, AG setiap harinya jarang sekolah tanpa keterangan dengan alasan AG merasakan kecemasan dan ketakutan. AG selalu diganggu oleh teman sekelas dan kakak kelasnya selain itu juga AG tidak masuk sekolah karena membolos dengan alasan AG diancam oleh kakak kelasnya yang berinisial SM, SM mengancam jika AG esok hari tidak membelikan SM rokok AG akan dipukuli. Dalam hal ini guru BK berupaya memberikan konseling individu AG mengenai ancaman yang membuat AG

[6] Wawancara dengan Suratningsih…

tidak nyaman disekolah, untuk memberanikan diri mengadu pada wali kelas, para guru, maupun guru BK karena hal demikian dapat menggangu AG dalam belajar.[7] Ketika AG berada di sekolah, AG tidak selalu merasakan kenyamanan dan keamanan seperti teman-teman yang lainnya, melainkan selalu ada rasa kecemasan dan ketakutan yang dirasakannya.

Dalam menangani stres sekolah akibat tekanan yang dirasakan oleh siswa/siswi, hal yang pertama dilakukan kali dilakukan guru BK adalah memanggil siswa/siswi yang bersangkutan dengan tujuan untuk membantu siswa/siswi agar tidak mengatasi dengan hal negatif:

1) Guru BK memberikan konseling individual, dalam hal ini guru BK memberikan konseling individual terhadap siswa (konseli) dengan memberikan motivasi, arahan-arahan kepada siswa agar berfikir positif ketika mengalami suatu masalah, lihatlah dari sisi terangnya. Karena dalam setiap masalah pasti ada sesuatu yang dapat kamu petik dan kamu pelajari untuk membuat dirimu menjadi pribadi yang lebih baik lagi.dan untuk memberanikan diri mengadu pada wali kelas, para guru, maupun guru BK.

[7] AG siswa kelas VIII D, *Wawancara*…

2) Guru BK bekerja sama dengan pihak sekolah lainnya untuk mengawasi dan memperbaiki perilaku pelaku penekanan dengan cara bijak dan menekan siswa tersebut agar tidak melakukan hal tersebut.
3) Guru BK pun memberikan Konseling individual kepada SM agar tidak mengulangi kebiasaan yang dapat merugikan dan membahayakan orang lain, dan memberikan keterangan bahayanya merokok .[8]

c) Faktor Guru

Seperti yang dialami oleh beberapa siswa SMPN 1 Cikande yang bernama DA dan RR yang saat ini duduk dikelas IX A dan IX D, mereka merasakan kecemasan dan ketakutan ketika mereka mengikuti pelajaran IPA. Dikarenakan guru tersebut selalu marah, membentak, menyalahkan dan hanya memberikan hukuman di depan siswa\siswi ketika mereka tidak menyelesaikan tugas dengan kurang benar dalam mengajaran suatu mata pelajaran dan kurang suka terhadap penyampaian materi yang berbelit-belit dan kurang paham bahasanya.[9]

Dalam menangani stres sekolah akibat faktor guru yang dirasakan oleh siswa/siswi, hal yang pertama dilakukan kali dilakukan guru BK adalah memanggil siswa/siswi yang bersangkutan dengan tujuan untuk membantu siswa/siswi agar tidak mengatasi dengan hal negatif :

---

[8] Wawancara dengan Suratningsih…
[9]DA kelas IX A dan RR kelas IX D, *Wawancara*…

1) Guru BK bersikap proaktif dalam memberikan pelayanan pada siswa atau konseli, sehingga siswa yang mengalami stres sekolah mendapat bantuan dalam memahami masalah yang dialaminya.
2) Guru BK memberikan konseling individual bertujuan untuk memberikan arahan-arahan, motivasi,dan membesarkan hati siswa/siswi supaya anak tidak jadi stres berkepanjangan karena masalah itu.
3) Guru BK mendiskusikannya dengan kepala sekolah dan guru yang bersangkutan dirasa tidak kooperatif. Dan pastikan siswa/siswi mendapatkan perlakuan yang lebih baik setelah pembicaraan ini bukan justru sebaliknya.[10]

d) Faktor Konflik

Hal ini dirasakan pula oleh salah satu siswa SMPN 1 Cikande, salah satunya siswa itu bernama HN (perempuan) yang saat ini duduk di kelas VIII F. HN merasakan kebingungan dan bimbang harus menentukan pilihan, apakah meneruskan sekolah atau membantu orangtuanya bekerja. Pada saat yang bersamaan ia merasakan takut dan cemas bila teman-temannya akan menjauhinya karena kesalah pahaman yang ia lakukan terhadap temannya.[11]

---

[10] Wawancara dengan Suratningsih…
[11]HN siswi kelas VIII F, *Wawancara*…

Dalam menangani stres sekolah akibat tekanan yang dirasakan oleh siswa/siswi, yang dilakukan guru BK adalah:

1) Guru BK mmberikan konseling individual dengan memberi arahan kepada siswa agar berfikir positif ketika mengalami suatu masalah, lihatlah dari sisi terangnya. Karena dalam setiap masalah pasti ada sesuatu yang dapat kamu petik dan kamu pelajari untuk membuat dirimu menjadi pribadi yang lebih baik lagi..
2) Guru BK mendiskusikanny dengan orangtua masalah yang siswa rasakan ketika berada disekolah. Dan dari pembicaraan ini orangtua mampu memberikan semangat kepada siswa agar lebih fokus dalam belajar dan jangan memikirkan masalah yang lain.
3) Guru BK mengajarkan siswa/siswi berbagai strategi *coping* stres dengan tujuan siswa/siswi dapat memecahkan masalah dalam menghadapi stres sekolah.[12]

2. Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan Suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan individu dapat

[12] Wawancara dengan Suratningsih…

mengembangkan wawasan dan pemahaman yang diperlukan tentang masalah tertentu. Konseling kelompok yang dilakukan guru BK kepada siswa bernama RDW (kelas VII D), DA (kelas IX A), AG (kelas VIII D), AR (kelas VIII F), GK (kelas VII F), RR (kelas IX A), RA (kelas VIII I), AC (kelas VIII E), KA (kelasVII H), DF (kelas VIII E) dan HN (kelas VIII F). Mereka merasakan kebingung bagaimana menghilangkan dan meredakan rasa cemas dan takut terhadap diri mereka, sehingga rasa cemas dan takut itu membuat mereka merasakan stres. Dalam hal ini guru BK melakukan konseling kelompok dengan membahas tentang cara untuk mengatasi kecemasan ataupun stres yang baik dan benar tujuan agar mereka dapat mengubah pola fikir yang negatif menjadi positif, dan mereka pun tidak mengatasinya dengan cara negatif.

Hal ini juga dialami siswa yang bernama RDW (siswa kelas IX C), AC (siswa kelas VIII F), SR (siswi IX kelas I) dan NK (siswi kelas VIII D). Mereka merasa kebingungan dalam menyelesaikan tugas mata pelajaran yang berbeda-beda memberikan tugas (PR) yang diberikan begitu banyak dan pada hari yang sama harus

selesai dan merasa takut.jika mereka tidak dapat menyelesaikan tugas tersebut dan mengadapi ujian akhir semester (UAS) dikarenakan takut mendapatkan nilai kecil.[13]

Dalam menangani siswa yang stres sekolah akibat tugas-tugas yang begitu banyak, kecemasan mengadapi ujian akhir semester (UAS) dikarenakan takut mendapatkan nilai kecil antara lain sebagai berikut: (1) Guru BK memberikan konseling kelompok dengan materi manfaatkan waktu seleh pulang sekolah, tujuannya agar mereka dapat bisa mengubah diri mereka sendiri memanfaatkan waktu dan mengartur waktu setelah pulang sekolah sebaik mungkin untuk mengerjakan tugas tersebut. (2) Guru BK memberikan jadwal kegiatan harian dirumah, jadwal ini membantu siswa agar mudah mengatur waktu dimana ia harus mengerjakan tugasnya dan waktu unuk dia bermain. Tujuannya agar terbiasa dalam mengatur waktu untuk bermain dan belajar, dan agar dapat lebih menghargai waktunya. (3) Guru BK memberikan pembagian kelompok untuk kegiatan belajar kelompok kepada setiap siswa/siswi yang terdiri dari 6 orang yaitu 2 orang laki-laki dan 4 orang perempuan. Dengan tujuan meringankan dan memudahkan siswa mengerjakan tugas. (4) Guru

[13] RDW, GK siswa kelas VII dan AC, RA siswa kelas VIII, *Wawancara*…

BK bekerja sama dengan orangtua siswa, orangtua harus membantu anak mengatur prioritas jadwaj rutinnya di rumah.[14]

Dalam kegiatan konseling kelompok guru BK juga membuat langkah-langkah kegiatan bimbingan kelompok yaitu: (1) Tahap pembukaan terdiri dari menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih, berdoa, menjelskan pengertian konseling kelompok, menjelasakan tujuan konseling kelompok, menjelasakan cara pelaksanaan konseling kelompok, menjelasakan asas-asas konseling kelompok, dan melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama. Tujuan tahap pembukaan untukterbentuknya suasana interaksiantar anggota kelompok yang kondusif untuk mencapai tujuan kegiatan. (2) Tahap transisi (peralihan) terdiri dari menjelasakan kembali kegiatan konseling kelompok, tanya jawab tentang kesiapan anggota kelompok untuk kegiata lebih lanjut, mengenali suasan apabila anggota kelompok secara keseluruha /sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya, dan mengatasi suasana tersebut, dan memberi contoh masalah pribadi yang dapat dikemukakan dan dibahas dalam kelompok. Tujuan tahap transisi (peralihan) untuk memantapkan kesiapan angota kelompok untuk masuk pada

[14] Wawancara dengan Suratningsih, (Guru Bimbingan dan Konseling), Sabtu, 28-02-2015, 09:30.

tahap inti (penanganan). (3) Tahap kegiatan (inti) yang terdiri dari menjelaskan masalah pribadi yang hendaknya dikemukakan oleh anggota kelompok, mempersilahkan anggota untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian, memiliki/menetapkan masalah yang akan dibahas, membahas masalah terpilih secara tuntas, selingan (diisi dengan permainan), dan menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas (apa yang akan dilakukan berkenaan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya). Tujuan tahap kegiatan (inti) adalah terbahasnya topik hingga anggota kelompokmemiliki pemahaman dan pengertian yang baik. Dalam konseling kelompok, tujuannya adalahpemecahan masalah individual setiap anggota kelompok. (4) Tahap pengakhiran yang terdiri dari menjelasakan bahawa konseling kelompok akan diakhiri, anggota memberikan kesan dan menilai kemjuan yang dicapai masing-masing, pembahasan kegiatan lanjutan, pesan serta tanggapan anggota, ucapan terima kasih, berdoa, dan perpisahan.Tujuan tahap pengakhiran untuk mengevaluasi perubahan yang dicapai oleh setiap anggotakelompok dan menetapkan kegiatan lanjutan yang diperlukan secara individual.[15]

---

[15] Dokumen, *SATLAN (Satuan Layanan) Konseling Kelompok*, SMPN 1 Cikande tahun 2013-2014.

B. Hasil Penanganan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menangani Stres Sekolah

Guru bimbingan dan konseling dalam menangani stres sekolah di kalangan siswa, sudah pasti mempunyai keinginan untuk memperoleh sebuah tujuan yang baik sesuai dengan apa yang diinginkan oleh guru BK. Meskipun hasil yang dicapai dari guru bimbingan dan konseling memberikan penanganan masalah stres sekolah di kalangan siswa tidak mencapai 100%, setidaknya guru bimbingan dan konseling sudah memberikan yang terbaik untuk peserta didik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden, responden mendapatkan penanganan problem stres sekolah yang dialami oleh responden dari guru bimbingan dan konseling (konselor). Adapun hasil penanganan guru bimbingan dan konseling dalam menangani stres sekolah yang dialami siswa/siswi adalah sebagai berikut:

1. Setelah AG mendapatkan penanganan dari guru bimbingan dan konseling, dia rajin masuk sekolah dan tidak takut lagi dengan ancaman dari teman-teman yang selalu membuat dia tidak merasakan kenyamanan ketika berada disekolah.[16]

[16] AG siswa kelas VIII D, *Wawancara*…

2. Setelah AC mendapatkan penanganan dari guru bimbingan dan konseling, ia bisa mengatur jadwal untuk mengerjakan tugas dan dapat mengurangi rasa kecemasannya ketika dia mengikuti ujian akhir sekolah (UAS). Pada semester genap tahun 2015 ia mendapatkan juara ke dua saat semester sebelumnya ia mengalami prestasinya menurun.[17]
3. Setelah RR mendapatkan penanganan dari guru bimbingan dan konseling, ia dapat mengurangi rasa ketakutan dan kecemasan ketika mengikuti mata pelajaran di kelas. Guru pengajar pada mata pelajaran tersebut lebih mengurangi emosionalnya ketika dia sedang berhadapan dengan siswa/siswi dan guru tersebut paham mengenai perlakuannya selama ini bisa berdampak buruk terhadap peserta didiknya.[18]
4. Setelah RDW mendapatkan penanganan dari guru bimbingan dan konseling, ia paham tentang mengatasi masalah stres yang ia alami sesuai dengan masalahnya. Jika ia mempunyai masalah belajar ataupun masalah pribadi dan

[17] AC siswa kelas VIII E, *Wawancara*…
[18] RR siswa kelas IX D, *Wawancara*…

yang lainnya, ia harus menceritakan kepada orang yang terdekat seperti orangtua, teman sebaya, wali kelas, dan guru bimbingan dan konseling.[19]

5. Setelah HN mendapatkan penanganan dari guru bimbingan dan konseling, ia bisa memahami arti sebuah kehidupan yang ia jalani dimana dia ingin membantu orang tuanya bekerja sedangkan ia masih sekolah. HN bisa membantu orang tuanya dengan cara menabung dengan menyisihkan uang sakunya.[20]

[19] RDW siswa kelas VII D, *Wawancara*…
[20] HN siswa kelas VIII F, *Wawancara*…