




# Julia Nurul Maqfira

## (3) Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Menerapkan Teknik Konseling Individu Untuk Mengatasi Stres Belajar Pada...

-  Prodi Bimbingan Konseling
-  Fak. Keguruan dan Ilmu Pendidikan
-  LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III

### Document Details

**Submission ID**

trn:oid:::1:3256175045

**Submission Date**

May 21, 2025, 2:02 PM GMT+7

**Download Date**

May 21, 2025, 2:09 PM GMT+7

**File Name**

SEMHAS\_CP\_JULEE\_-\_Julia\_Nurul\_maqfira.docx

**File Size**

116.3 KB

52 Pages

11,843 Words

79,257 Characters




# 5% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

## Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 12 words)

## Top Sources

- 5%  Internet sources
- 1%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

## Integrity Flags

### 0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

## Top Sources

- 5% Internet sources
- 1% Publications
- 0% Submitted works (Student Papers)

## Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	idr.uin-antasari.ac.id	<1%
2	Internet	core.ac.uk	<1%
3	Internet	journal.unimar-amni.ac.id	<1%
4	Internet	123dok.com	<1%
5	Internet	pt.scribd.com	<1%
6	Internet	repository.upi.edu	<1%
7	Internet	scholar.archive.org	<1%
8	Internet	repository.ptiq.ac.id	<1%
9	Internet	repository.iainpalopo.ac.id	<1%
10	Internet	repository.usd.ac.id	<1%
11	Internet	docplayer.info	<1%

12	Internet	eprints.walisongo.ac.id	<1%
13	Internet	www.researchgate.net	<1%
14	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	<1%
15	Internet	repository.iainkudus.ac.id	<1%
16	Internet	repository.uinsu.ac.id	<1%
17	Internet	digilib.unimed.ac.id	<1%
18	Internet	digitallib.iainkendari.ac.id	<1%
19	Internet	www.slideshare.net	<1%
20	Publication	Chadiza Auliana Utami. "Pengelolaan dan Pengembangan Layanan Bimbingan Ko...	<1%
21	Internet	e-campus.iainbukittinggi.ac.id	<1%
22	Internet	eprints.uny.ac.id	<1%
23	Internet	moam.info	<1%
24	Internet	ojs3.unpatti.ac.id	<1%
25	Internet	es.scribd.com	<1%

26

Internet

tifanyputri23tap.blogspot.com

&lt;1%

27

Internet

www.kajianpustaka.com

&lt;1%

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pelaksanaan konseling individu memiliki peran penting dalam dunia pendidikan sebagai upaya untuk membantu peserta didik dalam pengembangan diri dan penyelesaian permasalahan yang dihadapinya. Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi, berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, mengalami perubahan yang signifikan. Lembaga pendidikan, seperti sekolah dan madrasah, memiliki tanggung jawab untuk membimbing serta membekali peserta didik dengan keterampilan yang dibutuhkan agar mampu beradaptasi dengan perubahan tersebut. Konseling individu menjadi salah satu bentuk layanan yang membantu siswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan serta mengatasi berbagai tantangan akademik dan personal yang mereka hadapi (Kasmadi, 2018).

26 Konseling individu merupakan layanan yang diberikan oleh seorang konselor kepada klien secara tatap muka dengan tujuan membantu klien menyelesaikan permasalahan pribadinya. Dalam proses ini, terjadi interaksi langsung antara konselor dan klien untuk membahas berbagai aspek permasalahan yang dihadapi secara mendalam dan menyeluruh. Pembahasan tersebut mencakup berbagai sisi yang berkaitan dengan permasalahan klien, namun tetap fokus pada pencarian solusi yang tepat. Secara umum, layanan konseling individu berlangsung atas inisiatif klien. Namun, guru bimbingan dan konseling tidak hanya menunggu kedatangan siswa yang membutuhkan bantuan, tetapi juga harus proaktif dalam membantu siswa menyadari adanya permasalahan, memahami bahwa masalah tersebut tidak boleh dibiarkan berlarut-larut, serta menyadari pentingnya mencari bantuan dalam menyelesaikannya (Neti, 2014).

Layanan konseling individu bertujuan untuk membantu klien memahami dirinya sendiri, termasuk kondisi pribadi, lingkungan, serta permasalahan yang dihadapi. Selain itu, klien juga diharapkan dapat mengenali kekuatan dan

kelemahannya agar mampu mengatasi permasalahan tersebut secara efektif. Dengan kata lain, konseling individu bertujuan untuk membantu klien dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya (Nova Erlina, 2016).

Namun Siswa sering menghadapi berbagai hambatan dalam proses belajar mengajar di sekolah. Sesuai Penelitian Siskandar & Ahmad (2021) Stres yang dialami siswa umumnya disebabkan oleh ketidaksiapan mereka dalam menyesuaikan diri dengan berbagai program sekolah. Beban akademik yang tinggi, seperti banyaknya mata pelajaran yang harus dipelajari, tugas harian yang menumpuk dari berbagai mata pelajaran dengan batas waktu yang bersamaan, serta ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan ujian nasional, dapat menjadi pemicu stres. Selain itu, faktor lingkungan sekolah yang kurang kondusif juga dapat meningkatkan stres, seperti tingkat kebisingan yang tinggi, kondisi fisik sekolah yang kotor dan kurang terawat, serta hubungan antarwarga sekolah yang tidak harmonis. Gejala stres belajar dapat dikenali melalui dua jenis perubahan, yaitu fisik dan psikis. Perubahan fisik dapat berupa gemetar, kesulitan tidur, detak jantung yang tidak teratur, rasa gugup, berkeringat berlebihan, dan tanda-tanda lainnya. Sementara itu, perubahan psikis meliputi mudah marah, cepat tersinggung, menurunnya daya ingat, serta kecenderungan menyalahkan orang lain. Stres belajar pada siswa dapat dipicu oleh berbagai faktor yang memengaruhi kondisi mereka.

Penelitian yang di lakukan Hendra (2022) Padatnya jadwal sekolah, tugas rumah, serta keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler menyebabkan remaja memiliki waktu yang lebih sedikit untuk bersantai dan bermain. Berkurangnya kesempatan untuk berekreasi, seperti yang mereka nikmati saat masih kanak-kanak, dapat menjadi sumber tekanan tersendiri. Banyak remaja saat ini merasa kesepian, mengalami stres akibat beban pelajaran, dan bahkan merasa putus asa karena persaingan akademik yang ketat di lingkungan sekolah. Hal ini di perkuat dengan penelitian Puspitasari & Affandi (2024) Stres akademik mencakup berbagai faktor, seperti keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tugas, beban kerja yang berlebihan, serta kesulitan dalam memahami materi pelajaran yang melebihi kapasitas siswa. Selain itu, rasa takut akan kegagalan,

ketidakpastian mengenai masa depan, dan pencapaian akademik yang kurang memuaskan juga dapat menjadi penyebabnya. Stres akademik ini muncul dari bagaimana siswa memandang tekanan dan tuntutan yang mereka hadapi dalam lingkungan pendidikan.

Hambatan tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kesulitan dalam belajar, rendahnya motivasi, serta masalah kedisiplinan. Sementara itu, faktor eksternal dapat berasal dari lingkungan keluarga, teman sebaya, atau kondisi di sekolah (Saputra & Komariah, 2020). Faktor-faktor tersebut menjadi dasar terbentuknya stres belajar. Stres adalah kondisi yang muncul akibat ketidaksesuaian antara harapan dan kemampuan individu, baik secara biologis, psikologis, maupun sosial. Dalam konteks pendidikan, stres akademik merujuk pada tekanan yang dialami siswa, seperti tuntutan untuk naik kelas, kecemasan menghadapi ujian, atau kesulitan dalam manajemen waktu. Jika tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat berdampak buruk terhadap kesehatan dan prestasi siswa (Laia et al., 2021).

Oleh karena itu peran guru Bimbingan dan Konseling menjadi krusial untuk membantu siswa mengatasi hambatan tersebut dan tetap bersemangat dalam belajar (Ahirrudin et al., 2024). Guru Bimbingan dan Konseling bertugas mengoordinasikan seluruh kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu siswa mengatasi masalah yang dihadapi, sehingga mereka dapat berkembang menjadi individu yang mandiri. Bimbingan dan konseling adalah layanan yang khas, dilakukan oleh seorang profesional untuk membantu individu lain mengembangkan potensi terbaiknya. Secara khusus, pelaksanaan bimbingan belajar bertujuan membantu siswa mengatasi kesulitan belajar dengan lebih efektif. Layanan ini merupakan bentuk dukungan yang diberikan kepada siswa untuk membantu mereka menjalani aktivitas pendidikan dengan lebih baik (Rahman, 2018).

Bimbingan dan Konseling, khususnya konseling individu, menjadi salah satu layanan yang dapat membantu siswa dalam mengatasi permasalahan tersebut (Saputra & Komariah, 2020). Dengan adanya layanan bimbingan dan

konseling di institusi pendidikan, diharapkan siswa dapat mengatasi stres belajar dan menjalani proses pembelajaran dengan lebih baik sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, peserta didik perlu mengikuti pendidikan dengan tekun serta mematuhi semua peraturan dan tata tertib yang berlaku di sekolah. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 8 Palopo, diperoleh data bahwa di setiap tingkatan kelas masih terdapat siswa yang mengalami stres belajar. Dalam hal ini, guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi stres belajar agar mereka dapat lebih fokus dalam kegiatan akademik. Peneliti tertarik untuk meneliti strategi yang digunakan oleh guru bimbingan dan konseling dalam menangani stres belajar siswa di SMP Negeri 8 Palopo. Tujuan penelitian ini adalah memahami strategi yang diterapkan guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengelola stres belajar sehingga dapat memberikan solusi yang efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan siswa di sekolah.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 8 Palopo, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana peran guru Bimbingan dan Konseling dalam menerapkan teknik konseling individu untuk mengatasi stres belajar pada siswa SMP Negeri 8 palopo?
2. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi keberhasilan teknik konseling individu dalam menurunkan tingkat stres belajar siswa SMP Negeri 8 palopo?

## 1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui peran guru Bimbingan dan Konseling dalam menerapkan teknik konseling individu untuk mengatasi stres belajar pada siswa SMP Negeri 8 palopo.
2. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan teknik konseling individu dalam menurunkan tingkat stres belajar siswa SMP Negeri 8 palopo.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan kepada guru BK mengenai peran mereka dalam menerapkan teknik konseling individu untuk mengatasi stres belajar siswa. Dengan memahami strategi yang efektif, guru BK dapat lebih optimal dalam memberikan layanan konseling yang sesuai dengan kebutuhan siswa, sehingga membantu mereka menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik.

### 2. Manfaat bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi sekolah dalam mendukung peran guru BK dalam menangani stres belajar siswa melalui teknik konseling individu. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan teknik ini, sekolah dapat mengembangkan kebijakan yang lebih tepat guna meningkatkan efektivitas layanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah.

### 3. Manfaat bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat bagi peneliti dalam memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan teknik konseling individu dalam menurunkan stres belajar siswa. Temuan penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya serta berkontribusi dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam menangani permasalahan akademik siswa.

## 1.5 Fokus Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada sejauh mana penerapan teknik konseling individu oleh guru Bimbingan dan Konseling dapat membantu mengatasi stres belajar siswa di SMP Negeri 8 Palopo. Indikator yang akan dievaluasi mencakup: perubahan dalam tingkat stres siswa, peningkatan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik, serta pengaruhnya terhadap perbaikan prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis siswa.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Stres Belajar

##### 2.1.1 Pengertian Belajar

Belajar adalah proses berkesinambungan yang memiliki peran penting dalam perkembangan individu dan masyarakat. Dari pembentukan karakter hingga penciptaan peluang karir, belajar menjadi elemen utama untuk mewujudkan masa depan yang lebih baik. Oleh karena itu, setiap individu perlu terus belajar sepanjang hayat, tidak hanya untuk kepentingan pribadi, tetapi juga demi kemajuan masyarakat secara keseluruhan. Proses belajar ini berlangsung dalam berbagai konteks, baik formal seperti di sekolah, maupun non-formal dan informal, yang memberikan kesempatan bagi setiap orang untuk mengembangkan diri melalui pengalaman dan interaksi.

Sebagai aktivitas yang kompleks, belajar melibatkan beragam metode dan pendekatan yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu. Beberapa jenis belajar yang sering dijumpai dalam (Tarihoran et al., 2021).

- a. Belajar Abstrak Melibatkan pemikiran konseptual untuk memahami hal-hal yang bersifat non-konkret, seperti mempelajari matematika atau teori dalam ilmu pengetahuan.
- b. Belajar Keterampilan, Fokus pada pengembangan keterampilan fisik melalui gerakan motorik, seperti olahraga, seni, atau memperbaiki perangkat elektronik.
- c. Belajar Sosial Bertujuan untuk memahami interaksi antar individu dan dinamika dalam masyarakat, termasuk membangun hubungan antar pribadi, bekerja dalam kelompok, dan menyelesaikan konflik.

- d. Belajar Rasional Mengandalkan logika dan pemikiran kritis untuk memecahkan masalah. Proses ini sering diterapkan dalam berbagai bidang, baik eksakta maupun non-eksakta.
- e. Belajar Kebiasaan Berorientasi pada pembentukan atau perubahan kebiasaan melalui pengulangan, sehingga membantu individu mengembangkan pola perilaku yang sesuai dengan nilai dan norma sosial.
- f. Belajar Apresiasi Melibatkan penilaian terhadap makna atau nilai suatu karya, seperti seni dan sastra, dengan tujuan meningkatkan kemampuan menghargai berbagai bentuk ekspresi budaya.
- g. Belajar Pengetahuan Proses terstruktur untuk memperoleh informasi baru melalui penelitian dan eksperimen, sering menggunakan metode ilmiah untuk memahami fenomena tertentu.
- h. Belajar Pemecahan Masalah Menitik beratkan pada pengembangan kemampuan analitis untuk menyelesaikan masalah tertentu dengan berbagai pendekatan dan strategi.

Dengan memahami jenis-jenis belajar ini, setiap individu dapat memilih metode yang sesuai dengan gaya dan kebutuhannya, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan bermanfaat dalam kehidupan.

### **2.1.2 Pengertian Stres Belajar**

Stres belajar merupakan reaksi psikologis yang dialami siswa akibat tekanan dari lingkungan pendidikan. Menurut Sarafino dan Smith (1993), stres ini muncul ketika terdapat ketidak seimbangan antara tuntutan yang diberikan oleh lingkungan akademik dan kemampuan individu untuk memenuhinya (Valencia et al., 2019). Menurut Looker dan Gregson (2005), stres belajar adalah kondisi di mana individu merasakan tekanan akibat persepsi dan penilaian mereka terhadap stresor akademik yang berkaitan dengan kegiatan belajar di lingkungan sekolah. Siswa cenderung mengalami stres belajar.

Stres belajar adalah kondisi di mana siswa mengalami tekanan baik secara fisik maupun psikologis saat belajar. Stres ini dapat dikenali melalui berbagai gejala yang muncul, yang terbagi menjadi dua jenis perubahan: fisik dan psikis. Perubahan fisik meliputi gemetar, kesulitan tidur, jantung berdebar, gugup, berkeringat, dan tanda-tanda lainnya. Sementara itu, perubahan psikis mencakup mudah marah, cepat tersinggung, menurunnya daya ingat, serta kecenderungan menyalahkan orang lain. Faktor-faktor penyebab stres belajar meliputi beban tugas yang berat, ekspektasi tinggi dari orang tua, dan dinamika sosial di lingkungan sekolah. Kondisi ini berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan emosional siswa, seperti gangguan konsentrasi, penurunan motivasi belajar, hingga masalah kesehatan mental. Looker dan Gregson (1993) menambahkan bahwa tekanan dalam proses belajar tidak hanya memengaruhi prestasi akademik, tetapi juga kesejahteraan keseluruhan siswa (Abdillah et al., 2019).

### 2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Belajar Siswa

Beberapa faktor yang memengaruhi stres belajar pada siswa dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres Belajar siswa dalam (Gibran & Wiyono, 2016) berikut :

#### a. Faktor internal

Minat, yaitu kecenderungan kuat seseorang terhadap sesuatu, melibatkan rasa senang, perhatian, dan dorongan untuk berpartisipasi dalam suatu aktivitas. Dalam psikologi, minat diartikan sebagai motivasi internal yang mendorong individu melakukan kegiatan yang disukai tanpa tekanan dari pihak lain.

Bakat, yaitu kapasitas atau potensi alami yang dimiliki seseorang, yang dapat ditingkatkan melalui latihan dan pengalaman. Secara umum, bakat merujuk pada kemampuan bawaan yang berpotensi untuk dikembangkan menjadi prestasi atau keterampilan tertentu.

Emosi, yaitu reaksi yang kompleks, mencakup pengalaman pribadi, respons fisik, dan perilaku terhadap situasi tertentu. Dalam psikologi, emosi dipandang sebagai pola respons yang mendukung individu dalam menghadapi peristiwa penting dalam hidup. Emosi dapat muncul sebagai reaksi terhadap berbagai rangsangan, baik yang positif maupun negatif, dan dapat memengaruhi cara berpikir serta tindakan seseorang.

b. Faktor eksternal

Lingkungan keluarga merupakan unit sosial terkecil yang berperan penting dalam membentuk perkembangan individu, terutama anak-anak. Keluarga menjadi lingkungan pendidikan pertama yang dikenali anak, tempat mereka mendapatkan arahan, kasih sayang, serta nilai-nilai dasar kehidupan.

- c. Lingkungan sekolah, yaitu meliputi seluruh aspek fisik dan sosial yang ada di dalam maupun di sekitar area pendidikan. Hal ini mencakup gedung sekolah, sarana prasarana, hubungan antar siswa, guru, staf sekolah, serta interaksi dengan orang tua dan masyarakat setempat. Lingkungan sekolah yang bersih dan nyaman berperan penting dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif serta mendukung pembentukan karakter siswa.

## 2.2 Bimbingan dan Konseling

### 2.2.1 Pengertian bimbingan dan konseling

Menurut Prayitno (2004), bimbingan dan konseling adalah layanan yang bertujuan untuk membantu peserta didik, baik secara individu maupun kelompok, agar dapat mencapai kemandirian dan berkembang secara maksimal. Bantuan ini mencakup aspek pribadi, sosial, akademik, dan karier melalui berbagai jenis layanan serta kegiatan pendukung yang dilaksanakan sesuai dengan norma yang berlaku (Kamaluddin, 2011).

Layanan bimbingan dan konseling adalah bagian penting dari program pendidikan di sekolah yang idealnya dilaksanakan oleh guru

Bimbingan dan Konseling atau konselor dengan kompetensi sesuai ketentuan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 27 Tahun 2008 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor. Kompetensi yang dimaksud mencakup aspek pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional. Secara ideal, setiap sekolah dasar memiliki guru BK atau konselor yang bekerja sama dengan guru kelas dan mata pelajaran untuk mendukung perkembangan siswa secara optimal. Namun, jika guru BK belum tersedia, guru kelas yang telah mendapatkan pelatihan dapat diberikan tanggung jawab untuk menjalankan layanan bimbingan dan konseling (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016).

Seorang konselor atau guru bimbingan dan konseling yang profesional harus memiliki etika dan sikap yang sesuai dengan standar profesinya. Etika profesional konselor mencakup pedoman perilaku yang menjadi acuan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada konseli, sementara sikap profesional meliputi tanggung jawab, perhatian terhadap identitas dan pengembangan profesi, serta kesadaran akan komitmen. Konselor juga harus terampil dalam menggunakan teknik yang didasarkan pada pengetahuan yang luas dan prinsip ilmiah, serta mampu mengelola kekuatan dan keterbatasan pribadi dan profesional, menjaga objektivitas, dan tidak terlibat secara emosional dengan masalah konseli. Etika profesional juga mencakup kemampuan untuk bekerja dalam tim dengan tenaga paraprofesional dan profesional lainnya, menyelenggarakan layanan sesuai dengan kewenangan dan kode etik, serta melakukan rujukan jika diperlukan, dengan selalu mengutamakan kepentingan konseli (Nandang Budiman et al., 2023).

Tujuan utama layanan bimbingan dan konseling di sekolah adalah untuk mendukung perkembangan kematangan kepribadian, keterampilan sosial, kemampuan akademik, serta membantu membentuk kematangan karir individu yang diharapkan memberikan manfaat di masa depan. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah juga bertujuan untuk

mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Strategi layanan bimbingan dan konseling di sekolah memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh. Dengan menyediakan bimbingan, konseling, dan dukungan yang tepat, sekolah dapat membantu siswa mengatasi berbagai tantangan dan mencapai potensi terbaik mereka dalam berbagai aspek kehidupan. Oleh karena itu, penerapan strategi layanan bimbingan dan konseling yang efektif dan terencana di sekolah merupakan investasi yang sangat bernilai bagi masa depan pendidikan dan kesejahteraan siswa (Yuliana Nlisma, Dini Ardiyani, Aina Sabela, 2024).

### **2.2.2 Peran Bimbingan Konseling mengatasi stres Belajar Siswa**

Adapun beberapa peran Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi stres belajar pada siswa (Fergina et al., 2022) berikut :

1. Pendekatan Umum, seperti:

Membangun Lingkungan yang nyaman, guru bimbingan dan konseling berupaya menciptakan suasana yang mendukung, aman, dan nyaman bagi siswa, sehingga mereka merasa leluasa untuk mengungkapkan permasalahan yang dihadapi.

Mengidentifikasi Penyebab Stres, guru bimbingan dan konseling membantu siswa mengenali penyebab stres yang dialami, baik yang berasal dari dalam diri (seperti kondisi kesehatan dan pola pikir) maupun dari luar (seperti tekanan akademik dan hubungan sosial).

2. Memberikan layanan bimbingan dan konseling seperti :

- a. Konseling Individu, guru bimbingan dan konseling memberikan perhatian personal kepada siswa dalam sesi ini, bertujuan membantu mereka memahami masalah yang dihadapi serta menemukan solusi yang tepat. Sesi ini mencakup pemberian arahan untuk berpikir positif dan menyelesaikan masalah secara konstruktif.
- b. Konseling Kelompok, Sesi ini memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman dan saling belajar dalam lingkungan kelompok.

Pendekatan ini membantu siswa merasa didukung dan tidak sendirian dalam menghadapi stres.

- c. Pelatihan Manajemen Stres, Guru bimbingan dan konseling sering mengadakan pelatihan untuk mengajarkan keterampilan coping, yang bertujuan membantu siswa mengelola stres dengan lebih efektif.
- d. Layanan Informasi, Memberikan pemahaman mengenai stres, faktor-faktor penyebabnya, serta strategi untuk mengatasinya adalah salah satu bentuk layanan yang disediakan oleh guru Bimbingan Kunjungan ke Rumah (Home Visit), Dalam situasi tertentu, guru BK melakukan kunjungan ke rumah siswa untuk memahami kondisi mereka lebih mendalam dan memberikan dukungan langsung kepada keluarga.

### 2.3 Teknik Konseling Individu

Menurut Willis (2010), konseling individu merupakan pertemuan antara konselor dan klien secara personal, di mana terjalin hubungan yang harmonis. Dalam proses ini, konselor berusaha memberikan bantuan guna mendukung perkembangan pribadi klien serta membantu klien dalam mengantisipasi berbagai permasalahan yang dihadapinya.

Layanan konseling individu merupakan bentuk bantuan khusus yang diberikan melalui interaksi langsung antara konselor dan klien. Dalam proses ini, permasalahan klien dianalisis dan dicari solusinya dengan memanfaatkan kemampuan klien sendiri. Konseling dipandang sebagai layanan utama dalam membantu mengatasi permasalahan klien. Bahkan, konseling sering disebut sebagai inti dari seluruh layanan bimbingan (Sukarmin & Lasaima, 2023).

Konseling individu adalah suatu proses interaksi antara konselor dan klien yang bertujuan untuk membantu klien dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya. Layanan ini berperan dalam mendukung individu dalam meningkatkan kesehatan mental, mengubah sikap, serta memperbaiki perilaku. Konseling juga menjadi metode utama dalam bimbingan dan

merupakan teknik standar yang menjadi tanggung jawab utama seorang konselor di lingkungan pendidikan. Dengan adanya layanan konseling individu di sekolah, diharapkan siswa dapat mengatasi berbagai permasalahan yang mereka hadapi, sehingga dapat belajar dengan lebih nyaman dan pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi akademiknya (Husni & Kunci, n.d.2017).

Dalam proses konseling individu, konselor memegang peran utama yang sangat penting. Bagi konselor pemula, peran ini bisa terasa cukup berat, mulai dari menyambut konseli (peserta didik), membuka percakapan, mendorong konseli untuk berbicara dan mengungkapkan masalahnya, membantu konseli memahami perasaan serta permasalahannya, hingga membimbingnya dalam menemukan solusi secara mandiri dan bertanggung jawab. Sepanjang tahapan tersebut, kualitas pribadi konselor sangat berpengaruh terhadap efektivitas konseling. Jika konselor memiliki kualitas pribadi yang baik, maka proses konseling individu dapat berjalan secara optimal. Sebaliknya, jika kualitas pribadi konselor kurang baik, maka konseling individu bisa menjadi tidak efektif, kurang bermakna, atau bahkan mengalami kegagalan (Haolah et al., 2018).

### **2.3.1 Tahap-tahap layanan konseling individu**

Menurut Hilmi et al., (2018) Proses layanan konseling individu berlangsung dari tahap awal hingga tahap akhir dan dapat dibagi menjadi lima tahapan utama, yaitu:

1. Tahap pengantaran, Pada tahap ini, konselor menerima klien dengan menciptakan suasana yang nyaman melalui kehangatan, keterbukaan, penerimaan positif, dan penghargaan. Selain itu, aspek nonverbal seperti jarak duduk, sikap tubuh, kontak mata, serta ajakan terbuka untuk berbicara juga diperhatikan agar klien merasa lebih nyaman.
2. Tahap penjajakan, Konselor mulai mengeksplorasi permasalahan klien dengan menggunakan teknik seperti pertanyaan terbuka, konfrontasi,

refleksi, serta menciptakan suasana diam dan kontak psikologis untuk membantu klien mengungkapkan perasaannya.

3. Tahap penafsiran, Pada tahap ini, konselor memberikan pemahaman atau penjelasan mengenai keadaan yang dialami klien. Tujuannya adalah membantu klien melihat permasalahannya dari berbagai sudut pandang agar dapat memahami situasi dengan lebih baik.
4. Tahap pembinaan, Konselor memberikan berbagai intervensi, seperti pemberian contoh, informasi, dan nasihat. Teknik tambahan seperti kursi kosong, relaksasi, desensitisasi, serta alih tangan juga dapat digunakan untuk membantu klien dalam mengatasi permasalahannya.
5. Tahap penilaian, Tahap ini mencakup evaluasi terhadap proses konseling, yang terdiri dari penilaian segera (*laiseg*), penilaian jangka pendek (*laijapen*), dan penilaian jangka panjang (*laijapang*), guna mengukur efektivitas layanan yang telah diberikan.

Berdasarkan uraian di atas, proses konseling individu terdiri dari lima tahapan utama. Tahap pertama, yaitu pengantaran, mencakup penerimaan klien, membangun suasana hangat dan terbuka, memberikan penghargaan serta penerimaan positif, menentukan jarak dan sikap duduk yang tepat, menjaga kontak mata, serta mengajak klien berbicara dengan struktur yang jelas. Tahap kedua, yaitu penjajakan, bertujuan untuk menggali permasalahan yang dihadapi klien melalui teknik seperti pertanyaan terbuka, konfrontasi, refleksi, suasana diam, dan membangun kontak psikologis. Tahap ketiga, yakni penafsiran, berfokus pada pemberian pemahaman atau perspektif baru terhadap situasi yang dialami klien, sehingga ia dapat meninjau masalahnya dari berbagai sudut pandang dan menemukan solusi yang lebih tepat. Selanjutnya, tahap keempat, yaitu pembinaan, melibatkan berbagai intervensi yang diberikan konselor, seperti pemberian contoh, informasi, serta nasihat, dan penerapan teknik khusus seperti kursi kosong, relaksasi, desensitisasi, serta alih tangan. Tahap kelima, yaitu penilaian, mencakup evaluasi yang dilakukan dalam tiga tahap, yakni penilaian segera (*laiseg*), penilaian jangka pendek (*laijapen*), dan penilaian jangka panjang (*laijapang*). Dalam praktiknya, kelima

tahap ini tidak memiliki batasan yang kaku dan sering kali saling tumpang tindih. Konselor harus secara sadar memahami perannya dalam setiap tahap, apakah sedang melakukan penajakan, penafsiran, atau intervensi. Proses konseling tidak selalu berjalan secara linear, melainkan dapat mengalami pengulangan, pendalaman, serta penyempurnaan sesuai dengan perkembangan klien. Teknik-teknik yang digunakan dalam proses konseling dapat bersifat umum maupun khusus, bergantung pada kebutuhan individu. Pendekatan yang fleksibel ini memungkinkan konselor untuk menyesuaikan strategi yang paling efektif, meskipun dalam praktiknya terjadi tumpang tindih antar tahapan. Justru, dinamika ini sering kali diperlukan agar konseling dapat memberikan hasil yang lebih optimal bagi klien.

## 2.4 Penelitian Terdahulu

Penelitian sebelumnya digunakan sebagai dasar untuk menyusun penelitian ini, sehingga penulis telah melakukan kajian terhadap berbagai karya ilmiah yang berkaitan dengan stres belajar. Dari hasil kajian tersebut, penulis menemukan judul-judul penelitian yang relevan dengan masalah yang dibahas dalam penelitian ini.

Penelitian berjudul “Peran Guru Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Matematika Menggunakan Metode Diskusi Kelompok”. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) guru memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa mengatasi kesulitan belajar pada mata pelajaran matematika. Dengan melaksanakan tugasnya sebagai pengajar, pendidik, motivator, fasilitator, pembimbing, dan evaluator, guru dapat membantu siswa mengatasi berbagai hambatan yang mereka hadapi dalam pembelajaran matematika. (2) penggunaan metode pembelajaran, seperti metode diskusi, terbukti efektif dalam mendukung proses pembelajaran matematika. Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa peran guru sangat signifikan dalam mengatasi kesulitan belajar siswa pada mata pelajaran matematika melalui pelaksanaan perannya sebagai pengajar, motivator, dan pembimbing. Selain itu, metode pembelajaran diskusi menjadi

7 salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa dalam pembelajaran matematika (Gita Gagulu, 2023). Terdapat Penelitian berjudul “Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa di Kelas VIII SMP Negeri 1 Luahagundre Maniamolo Tahun Pelajaran 2021/2022”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling telah mengambil langkah-langkah dengan memberikan pemahaman, pemeliharaan, dan pengembangan kepada siswa yang mengalami stres akademik. Intervensi tersebut berhasil memberikan perubahan positif pada siswa, yang terlihat dari peningkatan keterlibatan mereka dalam menyelesaikan tugas, baik kelompok maupun individu, perbaikan nilai ujian, serta sikap yang lebih antusias di kelas, seperti tidak merasa bosan atau mengantuk selama pelajaran berlangsung. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa peran guru bimbingan dan konseling di kelas VIII SMP Negeri 1 Luahagundre Maniamolo Tahun Pembelajaran 2021/2022 telah terlaksana dengan baik, didukung oleh kolaborasi yang solid antara kepala sekolah, wali kelas, dan siswa (Laia et al., 2021). Penelitian berjudul “Peranan Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengelola Stress Siswa SMP Kabupaten Kubu Raya”. Penelitian ini mengungkapkan bahwa stres di kalangan pelajar meningkat selama masa pandemi Covid-19, baik dalam bentuk tekanan ringan maupun berat. Salah satu faktor penyebabnya adalah tugas sekolah yang diberikan oleh guru selama pembelajaran daring. Peran guru bimbingan dan konseling di sekolah sangat penting dalam mengurangi tingkat kecemasan dan stres siswa, sekaligus mencegah dampak buruk pandemi terhadap proses pembelajaran mereka. Sebagai bentuk pengabdian masyarakat, pelaksanaan seminar untuk guru bimbingan dan konseling dari berbagai sekolah di Kubu Raya bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pencegahan dan penanganan kasus stres siswa. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa lokakarya ini mendapat tanggapan positif dari para guru, yang kini memiliki pengetahuan lebih baik dalam menangani dan mencegah masalah serupa di sekolah masing-masing (Fergina et al., 2022).

Berdasarkan kajian pustaka dan penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa guru BK memiliki peran penting dalam memberikan pemahaman, pemeliharaan, dan pengembangan kepada siswa melalui layanan konseling individu. Pendekatan ini berdampak positif terhadap perubahan perilaku siswa, seperti peningkatan keterlibatan dalam menyelesaikan tugas, perbaikan nilai akademik, serta sikap yang lebih antusias selama proses belajar mengajar. Selain itu, teknik konseling individu yang diterapkan dalam penelitian ini memberikan pendekatan yang lebih personal dan intensif dalam membantu siswa mengatasi stres akademik. Dengan adanya hubungan tatap muka secara langsung antara konselor dan siswa, proses konseling individu memungkinkan eksplorasi yang lebih mendalam terkait masalah yang dihadapi siswa serta pemberian intervensi yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu.

Penelitian ini memperkenalkan inovasi berupa penerapan teknik konseling individu sebagai strategi dalam mengatasi stres akademik pada siswa. Teknik ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengungkapkan permasalahan yang mereka hadapi secara lebih bebas dan mendalam, sementara konselor berperan dalam memberikan bimbingan, dukungan emosional, serta membantu siswa menemukan solusi yang tepat. Pendekatan ini melengkapi strategi sebelumnya yang hanya berfokus pada peran guru sebagai motivator, pembimbing, dan fasilitator dengan menambahkan dimensi intervensi psikologis yang lebih mendalam melalui layanan konseling individu.

#### **Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya:**

1. **Penelitian Gita Gagulu (2023):** Fokus pada peran guru dalam mengatasi kesulitan belajar matematika melalui metode diskusi kelompok. Penelitian ini menunjukkan efektivitas metode pembelajaran dalam meningkatkan pemahaman siswa, tetapi tidak membahas aspek pengelolaan stres akademik secara individu.

2. **Penelitian Laia et al. (2021):** Menyoroti peran guru BK dalam mengatasi stres akademik melalui pendekatan umum tanpa menggunakan teknik konseling individu. Penelitian tersebut lebih menekankan kolaborasi antara guru BK, kepala sekolah, wali kelas, dan siswa dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, tanpa memberikan intervensi personal secara langsung.
3. **Penelitian Fergina et al. (2022):** Menekankan peran guru BK selama pandemi Covid-19 dalam mengurangi stres akademik melalui seminar yang bertujuan meningkatkan kapasitas guru BK. Fokus penelitian ini adalah peningkatan keterampilan guru Bimbingan dan konseling secara umum, bukan penerapan teknik konseling individu secara langsung kepada siswa.

Dari berbagai pendapat yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa konseling individu merupakan layanan bimbingan yang bertujuan untuk membantu klien dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya melalui interaksi langsung dengan konselor. Layanan ini tidak hanya membantu individu dalam mengatasi masalah, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kesehatan mental, membentuk sikap positif, serta memperbaiki perilaku. Selain itu, efektivitas konseling individu sangat bergantung pada kualitas pribadi konselor, karena konselor memiliki peran utama dalam membangun hubungan yang harmonis, membantu konseli memahami perasaannya, serta membimbingnya dalam menemukan solusi yang tepat secara mandiri dan bertanggung jawab.

Kesimpulan ini sejalan dengan tujuan penelitian saya, yaitu untuk memahami bagaimana peran guru bimbingan dan konseling dalam menerapkan teknik konseling individu dalam mengatasi stres belajar pada siswa SMP Negeri 8 Palopo. Dengan adanya layanan konseling individu yang efektif, diharapkan siswa dapat mengurangi stres belajar yang mereka alami, sehingga mampu belajar dengan lebih baik dan mencapai hasil akademik yang optimal.

## 2.5 Kerangka Konseptual

Penelitian proposal ini berjudul Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menerapkan Teknik Konseling Individu untuk Mengatasi Stres Belajar pada Siswa SMP Negeri 8 Palopo. Beberapa konsep utama dalam penelitian ini dijelaskan untuk memperjelas fokus penelitian dan menghindari kesalahpahaman dalam interpretasi, yaitu:

### 1. Peran Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan akademik, emosional, dan sosial. Dalam konteks penelitian ini, guru BK bertindak sebagai fasilitator, mediator, dan pembimbing yang memberikan layanan konseling kepada siswa yang mengalami stres belajar. Peran guru BK meliputi identifikasi masalah, pemberian layanan konseling individu, serta evaluasi dan tindak lanjut terhadap perkembangan siswa.

### 2. Teknik Konseling Individu

Konseling individu adalah suatu layanan bimbingan dan konseling yang diberikan secara personal (tatap muka) antara guru BK dan siswa. Teknik ini bertujuan untuk membantu siswa mengenali, memahami, dan mengatasi masalah yang dihadapi, termasuk stres belajar. Dalam konseling individu, guru BK membantu siswa mengeksplorasi penyebab stres, mengembangkan strategi coping yang efektif, dan membangun pola pikir yang lebih positif.

### 3. Stres Belajar

Stres belajar adalah kondisi psikologis yang terjadi ketika siswa mengalami tekanan akademik yang berlebihan sehingga mempengaruhi konsentrasi, motivasi, dan kinerja belajar mereka. Faktor penyebab stres belajar dapat berasal dari tugas akademik yang berat, tekanan dari orang tua dan guru, serta kurangnya manajemen waktu yang baik. Jika tidak ditangani dengan baik,

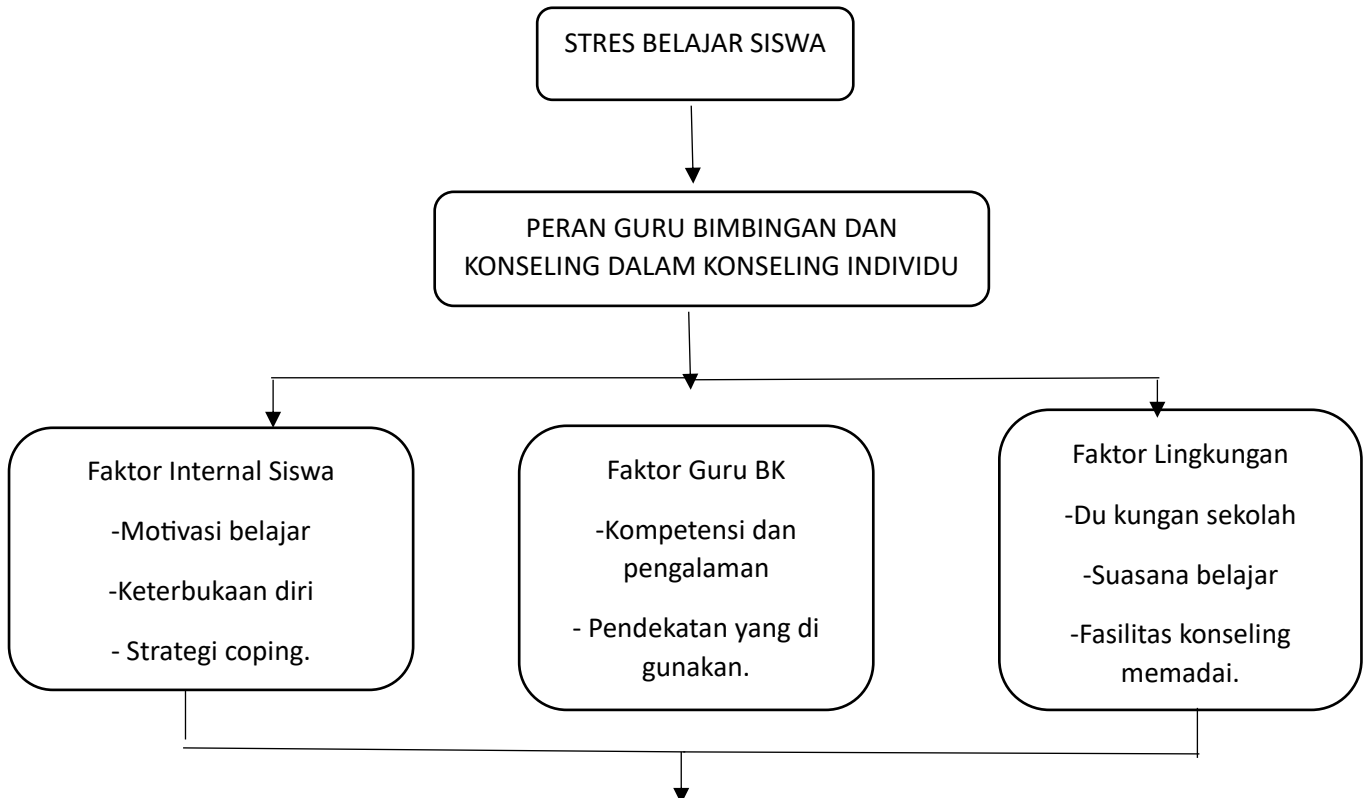
stres belajar dapat menghambat perkembangan akademik dan emosional siswa.

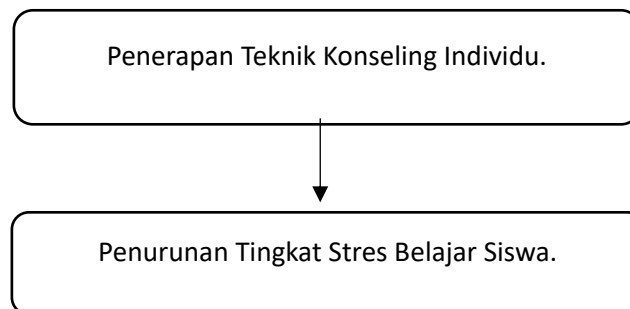
### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Konseling Individu

Keberhasilan teknik konseling individu dalam mengurangi stres belajar siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- a. Faktor Internal Siswa, Tingkat keterbukaan siswa, motivasi untuk berubah, dan kemampuan mengelola emosi.
- b. Faktor Guru BK.Kompetensi, pengalaman, serta pendekatan yang digunakan dalam konseling individu.
- c. Faktor Lingkungan Sekolah, Dukungan dari guru mata pelajaran, suasana belajar yang kondusif, dan fasilitas konseling yang memadai.
- d. Faktor Keluarga Peran orang tua dalam memberikan dukungan emosional dan akademik kepada siswa.

## 2.6 Kerangka Berfikir





### **Penjelasan Model :**

Konseling Individu dengan Teknik Bimbingan dan Konseling berperan sebagai intervensi yang dirancang untuk memberikan bantuan kepada siswa SMP yang mengalami stres belajar. Peran Guru BK menjadi variabel utama yang diamati untuk melihat efektivitas intervensi tersebut dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik. Alur model menunjukkan bahwa layanan konseling individu diharapkan memberikan dampak langsung terhadap penurunan tingkat stres belajar siswa melalui identifikasi masalah, pemberian strategi coping, serta dukungan emosional yang diberikan oleh guru BK.

### **Hubungan Antar Variabel**

Peran Guru BK dalam Konseling Individu diharapkan dapat membantu siswa memahami dan mengatasi sumber stres belajar yang mereka alami. Dengan adanya pendekatan personal dalam konseling individu, siswa mendapatkan kesempatan untuk mengekspresikan perasaan mereka, mengembangkan strategi mengatasi tekanan akademik, serta memperoleh bimbingan yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Konseling Individu, seperti faktor internal siswa (motivasi dan keterbukaan diri), faktor guru Bimbingan dan Konseling (kompetensi dan pendekatan yang digunakan), serta faktor lingkungan sekolah dan keluarga, akan berkontribusi terhadap efektivitas intervensi

ini. Semakin optimal dukungan yang diberikan, semakin besar kemungkinan siswa dapat mengurangi stres belajar dan meningkatkan kesejahteraan akademiknya.

Penurunan Tingkat Stres Belajar Siswa diharapkan menjadi hasil dari intervensi ini, karena siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana menghadapi tekanan akademik secara efektif. Dengan demikian, konseling individu tidak hanya berfungsi sebagai bantuan jangka pendek, tetapi juga sebagai strategi jangka panjang untuk meningkatkan ketahanan akademik siswa dalam menghadapi tantangan belajar di masa depan.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Fenomenologi, yang merupakan salah satu jenis pendekatan dalam penelitian kualitatif, berfokus pada pengkajian dan penyelidikan pengalaman langsung yang dialami oleh individu atau kelompok (Nasir et al., 2023). Pendekatan fenomenologi bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif individu dalam menghadapi stres belajar, khususnya dalam konteks penerapan teknik konseling individu oleh guru bimbingan dan konseling. Fokus penelitian ini adalah menggali pengalaman siswa dan guru dalam proses konseling individu untuk mengatasi stres belajar. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman serta persepsi siswa dan guru terhadap penerapan teknik konseling individu.

#### **3.2 Kehadiran Peneliti**

Peneliti hadir secara langsung di lapangan untuk melakukan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Kehadiran peneliti bertujuan untuk membangun hubungan yang baik dengan subjek penelitian sehingga data yang diperoleh lebih valid dan mendalam. Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai pengamat sekaligus partisipan untuk menggali informasi dari guru bimbingan dan konseling, wali kelas, serta siswa di SMP Negeri 8 Palopo.

#### **3.3 Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 8 Palopo, Kecamatan Bara, Kota Palopo, Sulawesi Selatan. Penelitian ini akan dilaksanakan dengan waktu selama 3 bulan.

### 3.4 Subjek Penelitian

Penentuan subjek penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi sumber data yang relevan dengan fokus penelitian. Subjek dalam penelitian ini meliputi:

1. Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 8 Palopo yang bertugas memberikan layanan konseling individu kepada siswa.
2. Wali kelas yang berinteraksi langsung dengan siswa dan dapat memberikan informasi mengenai kondisi akademik serta perilaku siswa di kelas.
3. Siswa yang mengalami stres belajar dan menjadi penerima layanan konseling individu.

Dengan pemilihan subjek tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai peran guru bimbingan dan konseling dalam menerapkan teknik konseling individu untuk mengatasi stres belajar pada siswa.

### 3.5 Sumber Data

#### 3.5.1 Data Primer

Data primer merupakan informasi yang diperoleh langsung dari sumber utama atau asli, yang dalam konteks penelitian sering disebut sebagai narasumber atau secara teknis dikenal sebagai responden. Peneliti memanfaatkan data primer ini untuk menggali informasi secara langsung terkait bagaimana peran guru BK dalam menerapkan teknik konseling individu dalam mengatasi stres belajar, salah satunya dengan melakukan wawancara terhadap guru BK, wali kelas, dan siswa yang mengalami stres belajar.

#### 3.5.2 Data Sekunder

Data sekunder adalah informasi yang didapatkan melalui sumber lain, bukan langsung dari subjek penelitian. Sumber data ini dapat berupa literatur, jurnal, atau berbagai dokumen yang relevan dengan tujuan penelitian dan berfungsi sebagai pelengkap. Peneliti

memanfaatkan data sekunder untuk memperoleh wawasan dari berbagai referensi serta memperkuat dan melengkapi informasi yang telah dikumpulkan melalui data primer.

### 3.6 Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan langkah-langkah yang diambil oleh peneliti untuk menghimpun informasi yang relevan. Data di kumpulkan melalui beberapa teknik menurut (Moleong, 2006) berikut:

1. Observasi

Observasi merupakan proses mengamati secara langsung suatu objek atau fenomena secara objektif, dengan mencatat hasilnya secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam. Metode observasi digunakan untuk mengamati secara langsung bagaimana guru bimbingan dan konseling menerapkan teknik konseling individu dalam mengatasi stres belajar pada siswa.

2. Wawancara

Merupakan metode tanya jawab yang digunakan untuk memperoleh informasi. Dalam metode ini, wawancara dilakukan dengan guru BK, wali kelas, serta siswa yang mengalami stres belajar. Dalam konteks ini, peneliti menggunakan wawancara terstruktur, di mana pertanyaan wawancara disusun berdasarkan pedoman atau daftar pertanyaan yang telah dirancang secara sistematis.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode untuk mencari data historis dan arsip yang terkait dengan permasalahan penelitian. Pendekatan studi dokumen menjadi bagian integral dari metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Peneliti menggunakan dokumentasi sebagai sumber data untuk memperoleh informasi mengenai profil sekolah dan beberapa informasi pribadi siswa yang diperoleh melalui guru bimbingan dan konseling.

### **3.7 Teknik Keabsahan Data**

#### **3.7.1 Trigulasi Data**

Triangulasi pada dasarnya merupakan pendekatan multimetode yang digunakan peneliti dalam proses pengumpulan dan analisis data untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terhadap suatu fenomena (Adolph, 2016). Dalam konteks penelitian ini, triangulasi digunakan untuk melihat peran guru Bimbingan dan Konseling dalam menerapkan teknik konseling individu dalam mengatasi stres belajar siswa dari berbagai sudut pandang. Dengan memotret fenomena tersebut melalui pandangan guru Bimbingan dan Konseling, siswa, serta data dokumentasi, diharapkan diperoleh kebenaran data yang lebih kuat dan dapat dipercaya. Pendekatan ini membantu peneliti menangkap realitas di lapangan secara lebih objektif dan menyeluruh.

#### **3.7.2 Member Checking**

Member checking merupakan metode yang digunakan untuk memastikan keabsahan hasil penelitian dengan cara mengonfirmasi kembali temuan kepada informan yang terlibat dalam proses pengumpulan data. Tujuan utamanya adalah untuk mengevaluasi sejauh mana informasi yang diperoleh peneliti benar-benar mencerminkan apa yang dimaksudkan oleh informan, sehingga data yang digunakan dapat dinilai sahih dan kredibel (Mekarisce, 2020). Dalam konteks penelitian ini, member checking diterapkan sebagai langkah verifikasi guna memastikan bahwa data yang diperoleh dari guru Bimbingan dan Konseling dan siswa benar-benar sesuai dengan pengalaman dan pemahaman mereka mengenai penerapan teknik konseling individu dalam mengatasi stres belajar. Proses ini dilakukan setelah seluruh data hasil wawancara dikumpulkan. Peneliti kemudian melakukan konfirmasi langsung kepada para informan, baik melalui pertemuan individu maupun komunikasi

lanjutan, untuk meninjau ulang dan memastikan keakuratan isi data. Dalam proses ini, informan diberi kesempatan untuk menambahkan, mengoreksi, atau menolak informasi yang disampaikan, hingga tercapai kesepakatan bersama. Hasil akhir dari proses konfirmasi tersebut didokumentasikan dalam bentuk catatan tertulis yang telah disetujui dan disahkan oleh informan sebagai bentuk validasi data.

### 3.8 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah cara untuk mengolah dan menganalisis data hasil penelitian agar menghasilkan informasi yang bermakna dan mendukung pengambilan keputusan. Proses ini melibatkan analisis sistematis untuk menemukan pola, hubungan, dan kesimpulan yang relevan.

#### 1. Reduksi Data (Data Reduction)

Reduksi data merupakan proses pemilihan, pemfokusan, dan penyederhanaan data yang diperoleh dari penelitian agar lebih mudah dipahami dan dianalisis. Dalam penelitian ini, peneliti akan mencatat dan merangkum data mengenai peran guru Bimbingan dan Konseling dalam menerapkan teknik konseling individu untuk mengatasi stres belajar pada siswa SMP Negeri 8 Palopo. Data yang diperoleh akan disaring dengan memilih informasi yang relevan dan mengeliminasi hal-hal yang tidak berkaitan dengan fokus penelitian, sehingga menghasilkan data yang lebih sistematis dan terarah.

#### 2. Penyajian Data (Data Display)

Setelah proses reduksi data, langkah selanjutnya adalah menyajikan data dalam bentuk yang lebih terstruktur agar dapat dianalisis dengan lebih baik. Dalam penelitian ini, data akan disajikan dalam bentuk uraian deskriptif yang menggambarkan bagaimana guru BK menerapkan teknik konseling individu serta faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilannya. Penyajian data ini akan membantu peneliti dalam memahami hubungan antar kategori dan merencanakan langkah selanjutnya dalam analisis penelitian.

### 3. Kesimpulan (Verifikasi Data)

Langkah terakhir dalam analisis data adalah penarikan kesimpulan berdasarkan temuan penelitian yang telah diverifikasi dengan bukti-bukti yang diperoleh di lapangan. Kesimpulan dalam penelitian ini akan menjawab pertanyaan mengenai peran guru BK dalam menerapkan teknik konseling individu serta faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilannya dalam mengurangi stres belajar siswa di SMP Negeri 8 Palopo. Kesimpulan yang diambil akan didasarkan pada data yang valid dan relevan, sehingga menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai permasalahan yang diteliti.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Hasil Penelitian**

##### **4.1.1 Gambaran Umum SMP Negeri 8 Palopo**

SMP Negeri 8 Palopo merupakan salah satu sekolah menengah pertama negeri yang terletak di Kota Palopo, Sulawesi Selatan, tepatnya di Kelurahan Balandai, Kecamatan Bara. Sekolah ini berdiri dan mulai beroperasi pada tahun 1994 berdasarkan SK Pendirian Nomor 704/DIRF/B/64, serta telah memiliki Piagam Izin Operasional sesuai ketetapan dari Kementerian Pendidikan. Saat ini, status akreditasi sekolah adalah A, berdasarkan SK Akreditasi Nomor 555/BAN-SM/SK/2023, yang berlaku hingga tahun 2028.

Sejak mulai beroperasi, SMP Negeri 8 Palopo terus mengalami perkembangan dan telah menjadi salah satu sekolah unggulan di wilayahnya. Dengan berbagai fasilitas dan program yang mendukung mutu pendidikan, sekolah ini menunjukkan komitmen dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan berkualitas. Saat ini, SMP Negeri 8 Palopo dipimpin oleh Bahrum Satria, S.Pd., M.M., yang dikenal aktif dalam melanjutkan program-program sekolah serta meningkatkan kualitas pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler.

##### **4.1.2 Deskripsi Subjek Penelitian**

Penelitian ini melibatkan 7 orang subjek yang terdiri dari guru Bimbingan dan Konseling, siswa, dan wali kelas. Subjek penelitian ini dipilih dengan tujuan untuk menggali lebih dalam mengenai peran guru Bimbingan dan Konseling dalam membantu mengatasi stres belajar siswa, serta bagaimana siswa dan wali kelas merespons teknik konseling yang diberikan.

##### **1. Guru Bimbingan dan Konseling**

Guru Bimbingan dan Konseling yang terlibat dalam penelitian ini merupakan pendidik yang berperan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling di SMP Negeri 8 Palopo. Mereka memiliki pengalaman dalam mengatasi

masalah psikologis dan emosional yang dihadapi oleh siswa, terutama terkait dengan stres belajar. Para guru Bimbingan dan Konseling ini bekerja dengan pendekatan konseling individu dan kelompok, serta menggunakan berbagai teknik seperti konseling realitas dan pendekatan bimbingan yang bersifat motivasional. Adapun nama guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 8 Palopo sebagai berikut :

- a. Fransiska Silvia S.Pd. Selaku guru Bimbingan dan Konseling kelas VII, beragama Katolik, Alamat, Perum. Pesona asri to'bulung
- b. Darwis, S.Pd. Selaku guru Bimbingan dan Konseling kelas VIII, beragama Islam, Alamat Palopo
- c. Vera Ika Kusumastuti S.Pd. Selaku guru Bimbingan dan Konseling kelas IX, beragama Islam, Alamat Palopo

## 2. Siswa

Siswa yang menjadi subjek penelitian ini dipilih untuk mewakili tiga kelas yang berbeda, yaitu kelas VII, VIII, dan IX. Mereka dipilih berdasarkan pengalaman mereka dalam menghadapi stres belajar dan interaksi mereka dengan guru Bimbingan dan Konseling dalam sesi konseling individu. Adapun nama siswa yang jadi informan sebagai berikut :

NO	Nama	Kelas	Usia	Jenis Kelamin	Masalah Stres	Dampak
1.	S	VII	13	Perempuan	Merasa malas belajar matematika karena materi dianggap sulit.	Kesulitan konsentrasi belajar, makan tidak teratur.
2	Muh V	VII	14	Laki-Laki	Stres karena tugas menumpuk dan sulit mengerjakan PR.	Malas dan sering mengantuk di kelas.

3.	SF	IX	15	Laki-Laki	Stres saat pelajaran informatika karena kesulitan mengoperasikan komputer	Bolos sekolah saat pelajaran informatika.
----	----	----	----	-----------	---	---

### 3. Wali Kelas

Sebagai wali kelas VII, Hartati Srikandi, S.Pd. memiliki peran strategis dalam memantau perkembangan akademik dan emosional siswa di kelasnya. Dalam wawancara, beliau menyampaikan bahwa stres belajar di kalangan siswa kelas VII cukup terlihat, terutama ketika siswa menghadapi beban tugas yang banyak, adaptasi terhadap lingkungan sekolah baru, dan tekanan dari pelajaran-pelajaran inti seperti matematika dan IPA.

Hartati menekankan bahwa peran wali kelas bukan hanya administratif, tetapi juga membimbing dan mendampingi siswa, khususnya dalam membangun komunikasi yang efektif antara siswa, guru mata pelajaran, dan guru Bimbingan dan Konseling. Beliau sering menjadi pihak pertama yang mendeteksi tanda-tanda stres siswa, seperti perubahan perilaku, penurunan semangat belajar, dan ketidakhadiran di kelas.

#### 4.1.3 Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Menerapkan Teknik Konseling Individu Untuk Mengatasi Stres Belajar Siswa SMP Negeri 8 Palopo

Pada bagian ini akan dideskripsikan data hasil penelitian yang berkaitan dengan peran guru bimbingan dan konseling dalam menerapkan teknik konseling individu untuk mengatasi stres belajar pada di SMP Negeri 8 Palopo. SMP Negeri 8 Palopo sebagai salah satu sekolah menengah pertama negeri di kota Palopo tentu tidak terlepas dari berbagai dinamika pembelajaran dan permasalahan siswa yang kompleks. Setiap siswa memiliki latar belakang sosial, ekonomi, serta kemampuan belajar yang berbeda-beda, yang secara tidak langsung memengaruhi kondisi

psikologis dan tingkat stres yang mereka alami.

Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam menciptakan iklim pembelajaran yang sehat dan mendukung kesehatan mental siswa. Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 8 Palopo memiliki peran yang sangat sentral dalam menangani stres belajar yang dialami siswa, terutama melalui teknik konseling individu. Teknik ini menjadi pendekatan utama untuk membantu siswa yang mengalami gangguan psikologis akibat tekanan akademik, konflik sosial, maupun permasalahan keluarga. Guru Bimbingan dan konseling bertugas untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi siswa, memberikan layanan konseling secara personal, serta merancang strategi penyelesaian yang disesuaikan dengan kondisi masing-masing siswa.

Permasalahan yang sering muncul di kalangan siswa adalah stres belajar, yang ditandai dengan gejala seperti kehilangan motivasi, kelelahan, hingga kecemasan yang berlebihan terhadap tugas dan ujian. Dalam konteks ini, guru Bimbingan dan Konseling memegang peranan penting melalui penerapan teknik konseling individu untuk membantu siswa dalam mengatasi tekanan yang mereka hadapi. Salah satu contoh nyata yang ditemukan dalam penelitian ini adalah siswa berinisial S dan Muh V (inisial yang disamarkan demi menjaga kerahasiaan identitas). Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, siswa tersebut menunjukkan gejala stres belajar yang cukup signifikan, seperti sering membolos pada mata pelajaran informatika, sering tidak mengerjakan tugas, dan mengalami penurunan konsentrasi saat pelajaran. Berikut Hasil wawancara yang dilakukan :

MV menyatakan,

*"Kalau ada PR, ditambah lagi tugas"*

yang menunjukkan bahwa ia merasa terbebani secara akademik karena banyaknya pekerjaan rumah dan tugas yang harus diselesaikan. Hal ini menjadi sumber tekanan yang berdampak pada kondisi fisiknya, seperti rasa lelah dan mengantuk di kelas. Sementara itu, pernyataan S juga memperkuat adanya tekanan belajar, di mana ia mengatakan,

*"Saya merasa kesulitan mengikuti pelajaran informatika kak karena saya tidak bisa"*

*mengoperasikan komputer, setiap jam pelajaran informatika saya bolos.."*

(Data diolah dari hasil wawancara, 28 April 2025)

yang menunjukkan bahwa keterbatasan dalam penguasaan teknologi menyebabkan dirinya merasa tertinggal, bahkan sampai memilih untuk membolos saat pelajaran tersebut berlangsung.

Gejala stres belajar juga terlihat jelas pada siswa SF. Dalam wawancara, SF mengungkapkan bahwa ia

*"malas ke sekolah karena belajar Matematika," dan menyebut bahwa "ada beberapa materi yang bikin susah dan saya tidak suka"*

Hal ini menunjukkan bahwa stres yang dialami SF dipicu oleh kesulitan dalam memahami mata pelajaran tertentu. Dampaknya tidak hanya terbatas pada aspek akademik, tetapi juga memengaruhi kondisi fisik dan emosionalnya. Ia mengaku

*"tidak fokus ka makan kak dan tidak fokus belajar kalau malam"*

ini mencerminkan adanya gangguan konsentrasi dan kestabilan psikologis akibat tekanan belajar yang dialaminya.

Pernyataan SF tersebut juga diperkuat oleh hasil wawancara dengan wali kelasnya. Wali kelas menyampaikan bahwa beberapa siswa di kelasnya, termasuk SF, memang menunjukkan tanda-tanda tidak fokus selama pembelajaran berlangsung. Ia menyatakan,

*"Kalau tidak fokus pembelajaran itu biasanya siswa ngantuk, ada yang melamun, bahkan ada juga yang seperti tertidur dalam kelas"*

(Data diolah dari hasil wawancara, 28 April 2025)

Menurutnya, hal ini menjadi gejala umum stres belajar yang dialami siswa. Wali kelas juga menambahkan bahwa faktor utama penyebab kondisi tersebut adalah kemalasan dan kurangnya kesiapan siswa untuk mengikuti pelajaran. Ia menjelaskan,

*"Faktor utamanya itu karena malas. Malas, kemudian tidak ada kesiapan siswa untuk belajar"*

(Data diolah dari hasil wawancara, 28 April 2025)

Dalam menghadapi hal tersebut, wali kelas berperan dengan mendekati siswa secara personal dan memberikan motivasi agar mereka lebih siap dan semangat dalam belajar. Ia mengatakan,

*"Pertama, saya dekati siswa tersebut, kemudian saya berikan motivasi supaya mereka siap belajar. Setelah itu, saya juga menasihati mereka dengan baik"*

(Data diolah dari hasil wawancara, 28 April 2025)

Dapat disimpulkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 8 Palopo memainkan peran penting dalam membantu siswa mengatasi stres belajar melalui teknik konseling individu. Stres belajar pada siswa ditandai dengan gejala seperti kehilangan motivasi, kelelahan, ketidakhadiran di kelas, hingga gangguan konsentrasi. Berdasarkan hasil wawancara, tekanan akademik, kesulitan memahami materi, dan kurangnya penguasaan teknologi menjadi pemicu utama stres. Guru Bimbingan dan Konseling bertugas mengidentifikasi permasalahan siswa, memberikan layanan konseling yang sesuai, serta membimbing mereka secara personal. Wali kelas juga berperan dalam memberikan dukungan dan motivasi agar siswa lebih siap menghadapi proses belajar. Pendekatan ini menunjukkan pentingnya kolaborasi antar pendidik dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara psikologis bagi siswa.

Saat ditanyakan mengenai pendekatan yang diterapkan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam menangani stres belajar siswa, diperoleh informasi bahwa teknik konseling individu digunakan secara intensif untuk menggali penyebab stres secara mendalam sekaligus memberikan pemahaman serta strategi praktis dalam menghadapinya. Guru Bimbingan dan Konseling menyampaikan bahwa banyak siswa mengalami kejenuhan akibat jam belajar yang panjang hingga sore hari dan beban tugas yang menumpuk. Kondisi ini berdampak pada kondisi fisik dan psikologis siswa, yang ditandai dengan gejala seperti mengantuk saat pelajaran, datang terlambat ke sekolah, hingga membolos.

Pernyataan tersebut diperkuat oleh Ibu Vera, yang menjelaskan bahwa stres belajar pada siswa umumnya terlihat melalui frekuensi ketidakhadiran, terutama

saat pelajaran berlangsung. Ia juga menambahkan bahwa faktor keluarga dan konflik dengan teman sebaya turut memperburuk tekanan yang dialami siswa. Untuk mengatasi hal ini, Ibu Vera menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam konseling individu. Ia menjelaskan,

*"Kadang ada yang namanya CBT... semacam terapi untuk berbicara supaya kita bisa bertukar pikiran dengan siswa"*

(Data diolah dari hasil wawancara, 28 April 2025)

Teknik ini membantu siswa mengenali pola pikir negatif dan mengubahnya menjadi lebih rasional serta konstruktif dalam menghadapi beban belajar.

Selain itu, Ibu Fransiska Silvia, salah satu guru Bimbingan dan Konseling lainnya, menyatakan bahwa ia sering menggunakan teknik refleksi dalam konseling individu. Teknik ini mendorong siswa untuk menyadari dan memahami perasaan mereka dalam situasi tertentu, kemudian diarahkan untuk mengelola emosi dan memperbaiki perilaku belajar mereka. Ia menjelaskan,

*"Saya mengajak mereka untuk melihat dirinya... bisa disebut teknik refleksi, di mana siswa diberikan perlakuan untuk memahami dan mengelola perasaan yang muncul dalam situasi tertentu"*

(Data diolah dari hasil wawancara, 28 April 2025)

Setelah itu, siswa dibimbing untuk fokus pada perubahan perilaku melalui strategi atau kombinasi strategi yang sesuai dengan kondisi masing-masing. Keberhasilan pendekatan ini turut diperkuat oleh hasil wawancara dengan beberapa siswa. Salah satu siswa, berinisial MV, menyatakan,

*"Setelah saya cerita ke guru ku kak, rasanya lebih ringan. Dikasih tahu ka caranya atur waktu dan belajar sedikit-sedikit supaya tidak berat"*

(Data diolah dari hasil wawancara, 28 April 2025).

Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan yang diberikan mampu mengurangi beban pikiran dan membantu siswa menemukan solusi praktis. Siswa lain, S, mengaku bahwa setelah beberapa kali konseling individu, ia mulai berani mengikuti pelajaran informatika yang sebelumnya sering ia hindari. Ia mengatakan:

*"nah ajakka guru kak bicara baik-baik, terus diajarika pelan-pelan. Jadinya kayak lebih semangat mika ikut kelas meskipun masih agak susah"*

Ini menandakan bahwa pendekatan yang bersifat personal dan empatik dari guru Bimbingan dan Konseling dapat menumbuhkan kepercayaan diri siswa. Sementara itu, siswa SF juga mengungkapkan bahwa ia merasa lebih tenang setelah sesi konseling. Ia berkata

*"Kalau sudah habis mika cerita sama guru BK, jadi dikasih semangat lagi ke sekolah. Dulu malas karena tidak saya suka pelajaran matematika kak, sekarang masih susah, tetap coba ikut"*

(Data diolah dari hasil wawancara, 28 April 2025)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 8 Palopo secara intensif menerapkan teknik konseling individu dalam menangani stres belajar siswa. Teknik ini digunakan untuk menggali penyebab stres secara mendalam serta memberikan pemahaman dan strategi praktis yang membantu siswa mengatasi tekanan belajar. Sumber stres yang paling dominan berasal dari jam belajar yang panjang, beban tugas yang berat, konflik sosial, dan masalah keluarga.

Guru Bimbingan dan Konseling seperti Ibu Vera menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional. Sementara itu, Ibu Fransiska Silvia menerapkan teknik refleksi guna membantu siswa memahami dan mengelola perasaan mereka sebelum diarahkan ke perubahan perilaku belajar. Pendekatan ini terbukti efektif, sebagaimana dikuatkan oleh wawancara dengan beberapa siswa. Mereka mengungkapkan bahwa sesi konseling membuat mereka merasa lebih tenang, terbantu dalam mengatur waktu belajar, serta lebih termotivasi mengikuti pelajaran yang sebelumnya mereka hindari. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan personal dan empatik dari guru Bimbingan dan Konseling berperan besar dalam membangun kepercayaan diri dan mengurangi beban psikologis siswa.

#### **4.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Teknik Konseling Individu**

Keberhasilan teknik konseling individu dalam mengatasi stres belajar siswa kelas di SMP Negeri 8 Palopo dipengaruhi oleh sejumlah faktor internal siswa maupun eksternal yang saling berkaitan. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling serta beberapa siswa, berikut adalah faktor-faktor utama yang memengaruhi efektivitas teknik ini:

1. Keterbukaan siswa dan kemauan untuk berkonseling

Dalam proses pembelajaran di kelas, guru kerap menghadapi tantangan berupa ketidakpuasan saat mengajar, yang disebabkan oleh sikap siswa dalam mengikuti pelajaran. Beberapa siswa menunjukkan sikap terbuka dan antusias, namun tidak sedikit pula yang bersikap tertutup, sehingga memengaruhi hasil belajar yang dicapai. Siswa yang bersikap terbuka cenderung lebih mudah memahami materi yang disampaikan guru, cepat tanggap terhadap informasi, dan lebih aktif dalam proses belajar, dibandingkan dengan siswa yang tertutup. Hal ini berdampak pada prestasi belajar, di mana siswa terbuka umumnya menunjukkan hasil yang lebih baik. Sikap keterbukaan siswa ini sangat dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan dan kedekatan mereka terhadap orang-orang di sekelilingnya. Siswa yang merasa nyaman dan percaya terhadap orang lain akan lebih mudah bersikap terbuka, karena menganggap kehadiran orang lain sebagai bagian dari dirinya. Sebaliknya, siswa yang tertutup cenderung sulit menerima kehadiran orang lain, karena adanya rasa takut rahasianya terbongkar serta ketidaksiapan dalam menghadapi risiko dari interaksi sosial tersebut. Hal inilah yang menjadi hambatan dalam membangun komunikasi efektif antara siswa dengan guru maupun lingkungan sekitarnya (Idaningsih, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, salah satu kunci utama keberhasilan dalam pelaksanaan konseling individu adalah keterbukaan siswa dalam menyampaikan permasalahan yang mereka alami. Keterbukaan menjadi faktor penting karena tanpa itu, proses konseling akan berjalan kurang efektif bahkan mengalami hambatan serius. Ibu Vera, salah satu

guru Bimbingan dan Konseling, menjelaskan bahwa tidak semua siswa bersedia terbuka ketika mengalami stres belajar. Ia menyampaikan,

*“Kadang-kadang siswanya itu tidak mau terbuka kalau stres belajar. Kita konseling, ada yang tidak mau terbuka, makanya dilakukan pendekatan ke keluarga”*

(Data diolah dari hasil wawancara, 28 April 2025)

Hal senada juga disampaikan oleh Ibu Fransiska Silvia, yang menuturkan bahwa sebagian siswa kesulitan untuk mengungkapkan perasaannya secara langsung, sehingga pendekatan yang digunakan harus disesuaikan dengan cara yang lebih lembut dan komunikatif. Ia menyatakan,

*“Kadang-kadang anak-anak untuk terbuka menyampaikan apa yang dia rasa itu susah. Jadi saya menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang mudah supaya anak-anak itu bisa mengungkapkan apa yang mereka rasakan”*

(Data diolah dari hasil wawancara, 28 April 2025).

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa sikap keterbukaan siswa memainkan peran penting dalam keberhasilan proses pembelajaran maupun pelaksanaan konseling individu. Siswa yang bersikap terbuka cenderung lebih mudah memahami materi, aktif dalam proses pembelajaran, serta menunjukkan prestasi belajar yang lebih baik. Namun, keterbukaan ini tidak muncul begitu saja, melainkan sangat dipengaruhi oleh rasa percaya dan kenyamanan siswa terhadap lingkungan sekitarnya, termasuk kepada guru. Ketertutupan siswa menjadi penghambat utama dalam membangun komunikasi yang efektif, baik di kelas maupun dalam sesi konseling. Oleh karena itu, dalam pelaksanaan konseling individu, guru bimbingan dan konseling perlu menggunakan pendekatan yang tepat, sabar, dan komunikatif agar dapat membangun kepercayaan siswa, sehingga mereka lebih terbuka dalam menyampaikan permasalahan, khususnya yang berkaitan dengan stres belajar. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang menunjukkan bahwa keberhasilan konseling sangat bergantung pada kemampuan guru Bimbingan dan Konseling dalam menciptakan hubungan yang aman dan nyaman bagi siswa.

## 2. Kerja sama guru Bimbingan dan Konseling dengan wali kelas

Dalam upaya menangani siswa yang mengalami stres belajar, diperlukan kerja sama yang erat antara guru Bimbingan dan Konseling dan wali kelas. Kolaborasi ini dibangun melalui komunikasi yang terbuka serta koordinasi yang berkesinambungan. Guru Bimbingan dan Konseling berperan dalam memberikan layanan bimbingan dan dukungan psikologis, sedangkan wali kelas memantau langsung kondisi dan perkembangan siswa di lingkungan kelas. Sinergi antara keduanya juga melibatkan peran aktif orang tua guna menciptakan suasana belajar yang kondusif bagi kesejahteraan emosional dan pencapaian akademik siswa, sehingga diharapkan dapat meningkatkan motivasi serta hasil belajar mereka.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru Bimbingan dan Konseling, ia menyampaikan bahwa dalam pelaksanaan konseling individu, kerja sama dengan wali kelas sangat membantu, terutama dalam memberikan informasi awal mengenai kondisi siswa. Ia menyatakan:

*“Kalau guru mata pelajaran dengan wali kelas Alhamdulillah terjalin dengan baik, karena mau tidak mau wali kelas harus terlibat aktif dalam proses perkembangan anak walinya, dalam memberikan informasi tentang perilaku keseharian anak walinya di kelas”*

(Data diolah dari hasil wawancara, 28 April 2025)

Hal ini diperkuat oleh keterangan dari seorang wali kelas yang mengatakan bahwa kolaborasi dengan guru Bimbingan dan Konseling berjalan lancar dan menjadi kunci dalam menangani siswa yang mengalami stres belajar. Dalam wawancaranya, wali kelas tersebut menyampaikan:

*“Alhamdulillah, komunikasinya baik. Saya sering berdiskusi dengan guru Bimbingan dan Konseling bagaimana kita bersama-sama mengatasi masalah siswa.”*

(Data diolah dari hasil wawancara, 28 April 2025)

Ia juga menambahkan bahwa ketika menemukan siswa yang tidak fokus, sering melamun, atau tertidur di kelas, ia akan mendekati siswa tersebut dan

memberikan motivasi, serta segera mengarahkan ke guru Bimbingan dan Konseling jika diperlukan. Dengan adanya kolaborasi seperti ini, guru Bimbingan dan Konseling dapat lebih cepat memberikan intervensi melalui teknik konseling individu, sedangkan wali kelas membantu dalam memantau perkembangan siswa secara langsung di kelas.

Kerja sama antara guru Bimbingan dan Konseling dan wali kelas merupakan kunci penting dalam menangani stres belajar siswa. Kolaborasi ini terjalin melalui komunikasi yang terbuka dan koordinasi berkelanjutan, di mana guru Bimbingan dan Konseling memberikan dukungan psikologis dan layanan konseling, sementara wali kelas memantau kondisi siswa secara langsung di kelas. Berdasarkan hasil wawancara, sinergi ini terbukti efektif karena wali kelas dapat memberikan informasi awal mengenai kondisi siswa, yang kemudian ditindaklanjuti oleh guru Bimbingan dan Konseling melalui konseling individu. Peran aktif orang tua juga turut mendukung terciptanya lingkungan belajar yang sehat secara emosional dan akademik.

### 3. Keterlibatan Orang Tua Siswa

Orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung keberhasilan anak, baik secara emosional maupun akademik. Dalam konteks menangani stres belajar, keterlibatan orang tua menjadi faktor kunci yang dapat memperkuat proses pendampingan yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling dan wali kelas di sekolah. Orang tua berfungsi sebagai pihak pertama yang mengetahui kondisi psikologis dan kebiasaan anak di rumah. Dengan demikian, mereka dapat memberikan dukungan moral, menciptakan suasana rumah yang nyaman, serta membantu anak mengelola waktu belajar dengan baik. Orang tua seharusnya lebih memperhatikan anak di rumah, baik dari segi kebutuhan emosional, beban tugas sekolah, maupun kondisi psikologis yang dapat memengaruhi semangat belajar anak.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 8 Palopo, salah satu tantangan yang sering dihadapi dalam proses konseling adalah kurangnya komunikasi dan kepedulian dari

sebagian orang tua. Guru BK menyampaikan bahwa beberapa orang tua sulit diajak bekerja sama, misalnya ketika dipanggil ke sekolah, sering kali tidak datang atau memberikan berbagai alasan. Padahal, dukungan orang tua sangat diperlukan untuk keberlanjutan proses pembinaan dan perubahan perilaku siswa di rumah. Salah satu guru BK menyatakan:

*“Kadang kami surati orang tuanya karena anaknya melanggar atau stres belajar, tapi orang tuanya tidak datang ke sekolah. Padahal ini penting untuk keberlangsungan pendidikan karakter anak.”*

(Data diolah dari hasil wawancara, 28 April 2025)

Namun demikian, ketika orang tua aktif berkomunikasi dan terlibat dalam mendampingi anak, hasilnya cenderung lebih positif. Orang tua dapat memantau aktivitas belajar anak di rumah, membatasi penggunaan gadget, serta memberikan semangat dan nasihat yang menenangkan. Kolaborasi yang baik antara pihak sekolah dan orang tua akan menciptakan sistem dukungan yang kuat, sehingga siswa tidak merasa sendirian dalam menghadapi tekanan akademik.

Peran orang tua sangat menentukan dalam membantu siswa mengatasi stres belajar. Keterlibatan mereka tidak hanya terbatas pada pemenuhan kebutuhan materi, tetapi juga mencakup perhatian terhadap kondisi emosional dan psikologis anak di rumah. Kurangnya komunikasi dan kepedulian dari orang tua dapat menjadi hambatan serius dalam proses konseling di sekolah. Sebaliknya, ketika orang tua aktif berkolaborasi dengan guru Bimbingan dan Konseling dan wali kelas, tercipta lingkungan pendukung yang mampu meningkatkan semangat belajar dan mengurangi tekanan akademik yang dialami siswa. Oleh karena itu, orang tua seharusnya lebih peduli dan terlibat secara langsung dalam perkembangan belajar anak, baik di rumah maupun dalam kerja sama dengan pihak sekolah.

#### 4. Pemilihan Teknik Konseling Guru Bimbingan dan Konseling

Pemilihan teknik konseling individu oleh guru Bimbingan dan Konseling sangat bergantung pada tujuan konseling, karakteristik siswa, dan masalah yang dihadapi siswa. Sebagai bagian dari upaya mengurangi stres belajar, beberapa

teknik konseling individu yang umum digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling dijelaskan sebagai berikut:

- a. Teknik Konseling Realitas merupakan salah satu pendekatan yang digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling untuk membantu siswa menghadapi stres belajar. Dalam teknik ini, siswa diajak untuk melihat dan menghadapi kondisi nyata yang mereka alami sehari-hari, sambil diberikan dorongan untuk bertanggung jawab atas pilihan dan tindakan mereka. Guru Bimbingan dan Konseling menggunakan pendekatan ini dengan harapan siswa dapat menyadari dampak dari perilaku yang tidak produktif dan lebih termotivasi untuk melakukan perubahan positif. Salah satu guru Bimbingan dan Konseling dalam wawancaranya, menyampaikan:

*"Konseling individual yang sering saya pakai sendiri adalah teknik konseling realitas, pendekatan konseling individual realitas, di mana siswa itu diperhadapkan dengan kondisi realitas yang dialami kesehariannya"*

(Data diolah dari hasil wawancara, 28 April 2025)

- b. Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* atau terapi kognitif perilaku bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir serta perilaku negatif yang dimiliki siswa. Dalam konteks stres belajar, guru Bimbingan dan Konseling menggunakan teknik ini untuk membantu siswa memahami pola pikir yang menghambat proses belajar dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan positif. Ibu Vera, salah seorang guru Bimbingan dan Konseling, menjelaskan penerapan teknik CBT dalam bimbingannya sebagai berikut:

*"Kadang ada yang namanya CBT, yang diterapkan pada perilaku kognitif siswa, semacam jenis terapi untuk berbicara supaya kita bisa bertukar cerita"*

(Data diolah dari hasil wawancara, 28 April 2025)

- c. Teknik Refleksi (Self-Reflection) yang digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling untuk membantu siswa memahami perasaan mereka dalam menghadapi situasi tertentu. Pendekatan ini bertujuan agar siswa dapat mengelola emosi mereka dan mengubah perilaku yang tidak diinginkan. Melalui teknik refleksi, siswa diberi kesempatan untuk melakukan introspeksi

dan mengidentifikasi akar permasalahan yang mereka alami. Ibu Fransiska Silvia, seorang guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 8 Palopo, menyatakan:

*"Saya mengajak mereka untuk melihat dirinya, bisa disebut teknik refleksi, di mana siswa diberikan perlakuan untuk memahami dan mengelola perasaan yang muncul dalam situasi tertentu."*

(Data diolah dari hasil wawancara, 28 April 2025)

Dalam penerapannya, teknik-teknik tersebut tidak hanya bergantung pada jenis masalah yang dihadapi siswa, tetapi juga pada konsistensi dan intensitas pelaksanaan konseling. Beberapa guru Bimbingan dan Konseling menyampaikan bahwa konseling umumnya dilakukan sebanyak 2–3 kali, kemudian dilanjutkan dengan pemantauan selama hampir satu bulan. Frekuensi dan durasi sesi sangat bervariasi, bergantung pada tingkat stres dan keterbukaan siswa. Ibu Vera menjelaskan bahwa konseling bisa berlangsung satu hingga dua minggu, atau lebih lama jika masalahnya kompleks. Sementara itu, Guru Bimbingan dan Konseling lainnya menyebutkan bahwa jika siswa cepat terbuka, sesi dapat berlangsung sekitar 30–40 menit, namun bisa mencapai 1 hingga 1,5 jam apabila siswa sulit mengungkapkan perasaannya.

(Data diolah dari hasil wawancara, 28 April 2025)

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pemilihan teknik konseling individu oleh guru Bimbingan dan Konseling disesuaikan dengan tujuan konseling, karakteristik siswa, serta jenis masalah yang dihadapi, khususnya dalam menangani stres belajar. Teknik konseling realitas, *Cognitive Behavioral Therapy*, dan refleksi (self-reflection) merupakan pendekatan yang umum digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling untuk membantu siswa memahami dan mengatasi tekanan akademik yang mereka alami. Keefektifan teknik-teknik tersebut tidak hanya ditentukan oleh pendekatannya, tetapi juga oleh konsistensi pelaksanaannya. Hal ini terlihat dari variasi frekuensi dan durasi sesi konseling, yang bergantung pada tingkat stres dan kemampuan siswa dalam mengungkapkan perasaan. Dengan pendekatan yang tepat dan pelaksanaan yang konsisten, konseling individu

berperan penting dalam membantu siswa mengelola stres belajar secara lebih adaptif.

#### 5. Kondisi Sekolah Yang Mendukung

Kondisi sekolah yang kondusif merupakan salah satu elemen kunci dalam mendukung keberhasilan pelaksanaan teknik konseling individu dalam menangani stres belajar siswa. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling dan beberapa siswa di SMP Negeri 8 Palopo, diketahui bahwa sekolah telah menyediakan fasilitas dan atmosfer yang menunjang terselenggaranya layanan bimbingan dan konseling secara menyeluruh dan berkelanjutan. Salah satu guru Bimbingan dan Konseling menyampaikan bahwa layanan yang diberikan tidak hanya terbatas pada konseling individu, tetapi juga mencakup layanan bimbingan klasikal dan kelompok. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan yang digunakan bersifat menyeluruh dan sistematis, sehingga dapat menjawab beragam kebutuhan siswa. Ia menyatakan:

*“kami melakukan layanan klasikal, bimbingan kelompok, dan konseling individu”*

(Data diolah dari hasil wawancara, 28 April 2025)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pihak sekolah memberikan keleluasaan bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk melaksanakan berbagai bentuk layanan yang terorganisir guna mendukung kesehatan mental dan emosional peserta didik. Guru Bimbingan dan Konseling lainnya menuturkan bahwa dalam menyampaikan materi bimbingan, ia selalu berusaha membuat materi menjadi menarik agar siswa tidak merasa jenuh atau tertekan. Pendekatan ini menjadi salah satu upaya preventif terhadap munculnya stres belajar. Ia menjelaskan:

*“selalu memberikan materi yang menarik di Bimbingan dan Konseling agar siswa tidak stres”*

Dengan strategi penyampaian yang menyenangkan dan komunikatif, siswa merasa lebih nyaman dan antusias dalam mengikuti kegiatan bimbingan. Di sisi lain, seorang siswa bernama Safa menyampaikan bahwa guru Bimbingan dan Konseling telah menjalankan tugasnya dengan baik dan memberikan layanan secara optimal. Ia mengatakan:

*“guru Bimbingan dan Konseling sudah memberikan yang bagus dan terbaik...”*

(Data diolah dari hasil wawancara, 28 April 2025)

Pernyataan ini mencerminkan adanya kepuasan dari pihak siswa terhadap layanan konseling yang diterima serta menggambarkan hubungan positif antara konselor dan siswa. Secara keseluruhan, keberagaman layanan konseling, pendekatan yang menyenangkan, serta hubungan interpersonal yang harmonis antara guru dan siswa menunjukkan bahwa SMP Negeri 8 Palopo telah berhasil menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung. Situasi ini menjadi faktor pendukung utama dalam efektivitas pelaksanaan konseling individu dalam menurunkan tingkat stres belajar siswa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling dan siswa di SMP Negeri 8 Palopo, dapat disimpulkan bahwa kondisi sekolah yang kondusif sangat mendukung keberhasilan pelaksanaan teknik konseling individu untuk mengatasi stres belajar siswa. Fasilitas dan atmosfer yang mendukung layanan bimbingan dan konseling secara menyeluruh dan berkelanjutan, termasuk berbagai jenis layanan seperti konseling individu, bimbingan klasikal, dan kelompok, telah diterapkan dengan baik. Pendekatan yang menarik dan komunikatif dalam penyampaian materi serta hubungan yang positif antara guru Bimbingan dan Konseling dan siswa turut menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung kesehatan mental siswa. Secara keseluruhan, keberagaman layanan konseling dan hubungan interpersonal yang harmonis antara guru dan siswa berperan penting dalam menurunkan tingkat stres belajar siswa di sekolah ini.

#### **4.2 Pembahasan Penelitian**

Pada temuan yang didapatkan oleh peneliti mengenai peran guru Bimbingan dan Konseling dalam menerapkan teknik Konseling Individu, berikut merupakan pembahasan dari peran guru Bimbingan dan Konseling dalam menerapkan teknik konseling individu untuk mengatasi stres belajar pada siswa SMP Negeri 8 Palopo. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti melalui wawancara dengan tiga guru Bimbingan dan Konseling serta tiga siswa di SMP Negeri 8 Palopo, dapat disimpulkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran

yang signifikan dalam menerapkan teknik konseling individu untuk mengatasi stres belajar siswa. Temuan ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Winkel (2005) penelitian Fuadi et al., (2023) bahwa konseling individu merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah pribadi, termasuk stres yang berkaitan dengan tugas dan tekanan akademik.

Guru Bimbingan dan Konseling berperan penting dalam mengidentifikasi tanda-tanda stres belajar yang meliputi penurunan motivasi, kelelahan fisik dan mental, gangguan konsentrasi, serta kecemasan berlebihan terkait tugas dan ujian. Guru Bimbingan dan Konseling kemudian menerapkan teknik konseling individu yang bersifat personal dan empatik. Teknik seperti *Cognitive Behavioral Therapy* membantu siswa mengenali pola pikir negatif dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih positif dan konstruktif. Teknik refleksi digunakan untuk mendorong siswa memahami dan mengelola emosinya, sementara konseling realitas mengajak siswa menyadari kondisi nyata dan bertanggung jawab atas pilihannya.

Siswa yang mengikuti konseling menyatakan bahwa bimbingan tersebut memberikan efek positif, seperti rasa lega, motivasi belajar yang meningkat, serta keberanian untuk menghadapi pelajaran yang sebelumnya dihindari. Wali kelas berperan sebagai pengamat utama yang mendeteksi gejala stres pada siswa di lingkungan kelas dan memberikan motivasi awal sebelum merujuk siswa ke guru Bimbingan dan Konseling. Kerjasama yang baik antara guru Bimbingan dan Konseling dan wali kelas menjadi kunci dalam penanganan stres belajar.

Peran guru Bimbingan dan Konseling juga terlihat dalam upaya membangun hubungan yang hangat dan empatik dengan siswa. Ibu Fransiska Silvia, salah satu guru Bimbingan dan Konseling yang diwawancarai, menekankan pentingnya pendekatan yang sabar dan konsisten agar siswa merasa nyaman untuk terbuka. Ini menunjukkan bahwa keberhasilan penerapan teknik konseling individu sangat bergantung pada kualitas hubungan antara guru dan siswa.

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa stres belajar pada siswa umumnya disebabkan oleh faktor-faktor seperti tekanan tugas dan kurangnya

2 pemahaman materi. Hal ini sesuai dengan teori dari Sarafino (2002) penelitian Mahmudi et al., (2022) yang menyebutkan bahwa stres akademik timbul dari ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan individu dalam menghadapinya. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 8 Palopo telah menjalankan perannya dengan baik dalam menangani stres belajar melalui teknik konseling individu. Strategi yang digunakan tidak hanya membantu siswa dalam menghadapi tekanan belajar, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan motivasi belajar siswa.

Adapun Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Teknik Konseling Individu untuk mengatasi stres belajar siswa adalah sebagai berikut :

1. Keterbukaan Siswa dan Kemauan untuk berkonseling

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa hasil temuan sebagai berikut :

Keberhasilan pelaksanaan teknik konseling individu di SMP Negeri 8 Palopo sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Salah satu faktor utama adalah keterbukaan siswa dan kemauan untuk berkonseling. Siswa yang merasa nyaman dan memiliki kepercayaan terhadap guru maupun lingkungan sekolah cenderung lebih mudah mengungkapkan masalah pribadi yang mereka alami. Sebaliknya, siswa yang tertutup akan merasa kesulitan untuk berbagi, sehingga proses konseling tidak berjalan secara maksimal. Oleh karena itu, guru Bimbingan dan Konseling perlu menggunakan pendekatan yang sabar, empatik, dan komunikatif agar mampu membangun suasana yang aman dan mendorong keterbukaan siswa.

2. Kerja Sama Antara Guru Bimbingan Dan Konseling Dengan Wali Kelas.

Wali kelas memiliki akses langsung terhadap keseharian siswa di dalam kelas, sehingga dapat mengenali tanda-tanda awal stres belajar, seperti tidak fokus, mudah mengantuk, atau bahkan membolos. Kolaborasi yang baik antara guru Bimbingan dan Konseling dan wali kelas memudahkan proses identifikasi masalah dan mempercepat intervensi yang dibutuhkan siswa.

Melalui komunikasi yang terbuka dan koordinasi yang berkelanjutan, penanganan masalah stres belajar menjadi lebih terarah dan efektif.

### 3. Keterlibatan Orang Tua Siswa

Keterlibatan Orang Tua Siswa juga memegang peran penting dalam menunjang keberhasilan konseling individu. Orang tua merupakan pihak pertama yang mengetahui kondisi psikologis anak di rumah, serta dapat memberikan dukungan emosional dan pengawasan terhadap aktivitas belajar anak. Sayangnya, keterlibatan orang tua belum sepenuhnya optimal karena masih ada sebagian yang kurang responsif terhadap ajakan kerja sama dari pihak sekolah. Namun, ketika orang tua berperan aktif, hasil konseling akan lebih efektif karena siswa memperoleh dukungan yang menyeluruh, baik di sekolah maupun di rumah.

### 4. Pemilihan Teknik Konseling Oleh Guru Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa hasil temuan sebagai berikut :

Dalam pemilihan teknik konseling yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling. Teknik yang digunakan disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan siswa. Beberapa pendekatan yang sering diterapkan meliputi teknik konseling realitas, *Cognitive Behavioral Therapy*, dan teknik refleksi diri (*self-reflection*). Teknik konseling realitas membantu siswa menghadapi situasi nyata dan mengembangkan tanggung jawab atas tindakannya. *Cognitive Behavioral Therapy* digunakan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, sedangkan refleksi diri mendorong siswa memahami dan mengelola emosi mereka. Pelaksanaan konseling dilakukan dalam beberapa sesi, dengan frekuensi dan durasi yang disesuaikan dengan tingkat stres dan keterbukaan siswa.

### 5. Kondisi Sekolah Yang Mendukung Pelaksanaan Konseling

Agar lebih meningkatkan motivasi siswa kondisi sekolah juga menjadi faktor krusial. SMP Negeri 8 Palopo telah menyediakan layanan bimbingan dan konseling yang komprehensif, seperti konseling individu, kelompok, dan

bimbingan klasikal. Guru Bimbingan dan Konseling juga berupaya menyampaikan materi dengan cara yang menyenangkan agar siswa tidak merasa jenuh. Suasana sekolah yang nyaman, serta hubungan interpersonal yang baik antara guru dan siswa, turut menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif bagi perkembangan mental dan emosional siswa. Hal ini secara langsung berdampak positif terhadap efektivitas pelaksanaan konseling individu dalam mengatasi stres belajar.

19

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa peran guru Bimbingan dan Konseling dalam menerapkan teknik konseling individu sangat penting dalam membantu siswa mengatasi stres belajar di SMP Negeri 8 Palopo. Guru Bimbingan dan Konseling berperan aktif dalam mengidentifikasi permasalahan, melakukan pendekatan personal, dan menerapkan teknik konseling yang sesuai seperti konseling realitas, refleksi diri, serta terapi kognitif-perilaku. Teknik-teknik tersebut terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres siswa, meningkatkan motivasi belajar, serta mengubah sikap siswa terhadap beban akademik. Keberhasilan teknik ini dipengaruhi oleh faktor internal siswa (keterbukaan dan motivasi), kompetensi guru BK, serta dukungan lingkungan sekolah dan keluarga.

22

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran guru Bimbingan dan Konseling dalam menerapkan teknik konseling individu untuk mengatasi stres belajar siswa di SMP Negeri 8 Palopo. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, dapat disimpulkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa mengelola stres belajar yang mereka alami. Guru Bimbingan dan Konseling tidak hanya bertindak sebagai konselor, tetapi juga sebagai pendengar, motivator, dan pembimbing yang berperan dalam membantu siswa mengenali masalahnya serta mencari solusi yang tepat melalui konseling individu. Teknik-teknik yang diterapkan, seperti konseling realitas, refleksi diri, dan terapi kognitif-perilaku, terbukti efektif dalam mengurangi gejala stres belajar, seperti menurunnya semangat belajar, sering bolos, dan kesulitan konsentrasi. Selain itu, keberhasilan layanan konseling ini juga sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti keterbukaan siswa, pendekatan personal guru Bimbingan dan Konseling, serta dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga.

## 5.2 Keterbatasan Penelitian

Sebagai peneliti, saya menyadari bahwa masih ada beberapa keterbatasan dalam proses pelaksanaan penelitian ini. Salah satunya adalah keterbatasan dalam menggali data secara lebih mendalam dari siswa yang mengalami stres belajar. Tidak semua siswa bersedia terbuka untuk menceritakan pengalaman pribadi mereka, dan saya pun belum sepenuhnya mampu menciptakan suasana yang benar-benar nyaman bagi semua responden. Selain itu, waktu yang terbatas dan jumlah siswa yang dapat diwawancarai juga menjadi tantangan tersendiri, sehingga informasi yang diperoleh mungkin belum sepenuhnya menggambarkan kondisi di lapangan secara menyeluruh. Saya juga menyadari bahwa sebagai peneliti, kemampuan saya dalam menginterpretasikan data masih perlu terus dikembangkan agar bisa memberikan hasil yang lebih mendalam dan akurat di masa mendatang.

## 5.3 Implikasi

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi berbagai pihak, terutama dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Bagi guru Bimbingan dan Konseling, hasil ini menjadi dorongan untuk terus mengasah keterampilan konseling, khususnya dalam menghadapi siswa dengan permasalahan psikologis seperti stres belajar. Bagi pihak sekolah, temuan ini menegaskan pentingnya menyediakan fasilitas dan kebijakan yang mendukung pelaksanaan konseling individu secara optimal, termasuk dukungan administratif dan sarana ruang konseling yang representatif. Bagi orang tua, hasil ini menjadi pengingat bahwa keterlibatan mereka sangat dibutuhkan, baik dalam mendampingi anak belajar di rumah maupun dalam bekerja sama dengan pihak sekolah untuk mendukung kondisi psikologis anak. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya yang berkaitan dengan pendekatan konseling individu di tingkat pendidikan menengah pertama.

## 5.4 Saran

Berdasarkan temuan yang diperoleh, maka saran-saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut.

1. Bagi guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan dapat lebih aktif menjalin komunikasi yang terbuka dan empatik dengan siswa, agar mereka merasa nyaman dalam menyampaikan permasalahan yang dihadapi.
2. Bagi pihak sekolah perlu lebih memberi ruang dan perhatian terhadap layanan bimbingan dan konseling, tidak hanya sebagai pelengkap pendidikan formal, tetapi sebagai bagian integral dari pengembangan karakter dan kesehatan mental siswa.
3. Bagi orang tua perlu meningkatkan keterlibatannya dalam memantau dan mendampingi aktivitas belajar anak di rumah serta merespons dengan baik ajakan komunikasi dari pihak sekolah.
4. Untuk Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan lokasi penelitian, menggunakan metode campuran, serta melakukan studi longitudinal guna melihat dampak jangka panjang dari teknik konseling individu terhadap stres belajar siswa.