

LAYANAN INFORMASI OLEH GURU PEMBIMBING TENTANG PENGENDALIAN STRES DALAM BELAJAR DI SMPN 2 PONTIANAK

Gresmid Simare Mare, Indri Astuti, Abas Yusuf

Program Studi Bimbingan Dan Konseling FKIP Untan Pontianak

Email: gresmid.gsm@gmail.com

***Abstract:** This study aims to obtain an objective picture of Information Services by Supervising Teachers About Controlling Stress in Learning in Class VIII SMPN 2 Pontianak . The general problem in this study is "What is Information Services by Supervising Teachers for Stress Control in Learning in Class VIII SMPN 2 Pontianak 2016/2017 Academic Year. The method used is descriptive method with a quantitative approach. The sample in this study were 34 students. Data collection techniques in this study are direct communication techniques and indirect communication techniques. Data collection tools in this study were questionnaires, and interviews. The results of the data analysis showed that the information service carried out by the tutor to control stress on students of SMPN 02 Pontianak reached an actual score of 1058 from an ideal maximum score of 1394, meaning that it reached 75.89% in the Good category. Obstacles faced in the implementation of information services by the mentor teacher to control stress in learning is the time limitation of the mentor teacher in developing material to control stress in learning, caused by the tutor teacher does not get hours of class entry, lack of cooperation with teachers in the field of study, books the library is very limited.*

Keywords: *Information Services, Controlling Stress*

PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu kondisi yang tidak seimbang akibat adanya suatu rangsangan dari luar dirinya, maka individu akan segera berusaha mengatasinya untuk mencapai keadaan seimbang. Bila gagal mengatasinya maka individu mengalami stres. Menurut Santrock (2007:295) mengatakan bahwa "Stres adalah respon individu terhadap stresor, yaitu situasi dan peristiwa yang mengancam mereka dan menuntut kemampuan coping mereka". Adapula yang menganggap stres dan ketegangan merupakan Faktor sebab akibat. Namun banyak orang cenderung menganggap stres sebagai tanggapan patologos (proses penyimpangan kondisi biologis yang sehat) terhadap tekanan-tekanan

psikologis dan social yang berhubungan pekerjaan dan lingkungannya. Losyk (2007:10) mengatakan bahwa "stres dapat terjadi akibat adanya pemicu, misalnya sebuah situasi atau peristiwa yang terjadi pada kita". Adapun Passer & Smith (2007:443) mengatakan bahwa "Stressor is a form the specifics of the stimulus, whether physical or psychological. become individual freedom and need individual freedom and need individuals to adapt to it". Stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang. Stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan atau kondisi seseorang dalam menghadapi lingkungan.stres juga bisa timbul akibat respon fisik dan

psikis individu terhadap peristiwa tersebut, respon bisa berupa ancaman yang kita rasakan atau yang sebenarnya belum terjadi. Handoko (dalam Eliyanti 2010:45) “menyatakan bahwa sudut pandang seseorang yang menagalami stres akan memberikan tanggapan terhadap hal-hal yang dinilai yang mendatangkan stres”. Tanggapan orang terhadap sumber stres dapat mempengaruhi dalam segi psikologi dan jasmani, tanggapan ini biasanya disebut tekanan atau tegangan. Dalam proses itu, hal yang dapat menyebabkan stres dan pengalaman orang yang mengalami stres akan saling berkaitan. Proses itu merupakan timbal balik dan menciptakan usaha dan penyesuaian atau tepatnya penyeimbangan, yang terus menerus antara orang yang mengalami stres dan keadaan yang penuh stres. Dalam hal ini menangani stres, kita perlu bisa secara sadar mengganti isi percakapan yang tidak mendukung dengan kalimat yang bisa mendukung kita. Langkah ini biasa disebut percakapan kalbu. Dimana guru merupakan ujung tombak pelaksanaan pendidikan di lapangan atau dengan kata lain berhasil tidaknya pendidikan di SMPN 2 pontianak yang ditentukan oleh kualitas guru itu sendiri, baik secara aspek kemampuan, pemahaman materi, maupun sikap pengabdian atau kepribadian guru yang ditampilkan dalam kehidupannya sehari-hari.

Hal ini sejalan dengan pendapat Zakiah Daradjat (2005:8) yang mengatakan :”Setiap guru akan mempunyai pengaruh tersebut ada yang terjadi melalui pendidikan dan pengajaran yang dilakukan dengan sengaja dan ada pula yang terjadi tidak sengaja bahkan tidak disadari oleh guru melalui sikap, gaya, yang begitu strategis dalam pendidikan anak”. Berdasarkan pendapat tersebut jelaslah bahwa peranan guru sangat besar bagi keberhasilan siswa. Mengingat akan besarnya peranan guru dalam

menentukan bentuk generasi muda mendatang melalui peningkatan sumber daya manusia, maka semua guru yang mengajar di sekolah harus mempunyai semangat keprofesian dalam diri seorang guru terhadap tugas yang dibebankan pada dirinya. Kedua aspek tersebut dapat meningkatkan kinerja guru dalam memberikan layanan informasi khususnya mengendalikan stres dalam belajar, untuk mewujudkan hal itu selain keberadaan guru yang berfungsi sebagai pendidik dan pengajar dengan segala kemampuan profesinya, tentu saja semua itu tidak terlepas dari siswa itu sendiri. Siswa dituntut untuk aktif dalam interaksi belajar mengajar. Harapan dengan diberikannya layanan informasi oleh guru pembimbing agar para siswa dapat memiliki nilai dan prestasi yang tinggi, rajin mengikuti semua mata pelajaran, rutin dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan serta dapat terhindar dari perasaan stres. Namun harapan tersebut baru sebatas wacana, sebab pada kenyataannya harapan tersebut masih jauh dari yang diharapkan, berdasarkan hasil dari wawancara kepada guru BK menunjukkan bahwa kenyataan yang terjadi di lapangan siswa tidak memiliki nilai dan prestasi yang baik, selain itu siswa seingkali melanggar norma-norma peraturan sekolah, dan siswa juga membolos, bahkan ada yang tidak mengikuti beberapa mata pelajaran.

Dari pemaparan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul tentang ”Layanan Informasi Oleh Guru Pembimbing Untuk Mengendalikan Stres Dalam Belajar Pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pontianak”.

Berdasarkan uraian di atas, dirumuskan masalah umum sebagai berikut: “Bagaimanakah Layanan Informasi oleh Guru Pembimbing untuk Pengendalian Stres Dalam Belajar Pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah

Pertama Negeri 2 Pontianak Tahun Ajaran 2017/2018?” Tujuan umum dari penelitian ini adalah memperoleh gambaran yang objektif tentang layanan informasi oleh guru pembimbing untuk mengendalikan stres dalam belajar pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pontianak .

Adapun yang menjadi tujuan khusus penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi secara objektif tentang :

(1) Langkah-langkah pelaksanaan layanan informasi oleh pembimbing untuk mengendalikan stres dalam pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pontianak

(2) Bentuk kegiatan pelaksanaan layanan informasi oleh pembimbing untuk mengendalikan stres dalam belajar pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pontianak

(3) Metode pelaksanaan layanan informasi oleh pembimbing untuk mengendalikan stres dalam belajar pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pontianak

(4) Materi pelaksanaan layanan informasi oleh pembimbing untuk mengendalikan stres dalam belajar pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pontianak

(5) Hambatan yang dihadapi dalam pelaksanaan layanan informasi oleh pembimbing untuk mengendalikan stres dalam belajar pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pontianak

(6) Upaya mengendalikan stres dalam belajar oleh guru pembimbing pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pontianak.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat bagi pengembangan teori-teori bimbingan dan konseling yang telah ada khususnya dalam pemberian layanan informasi untuk mengendalikan stres dalam belajar. Sekolah merupakan salah satu wadah bagi para siswa untuk dapat memperoleh berbagai informasi, baik

informasi pendidikan maupun informasi lainnya. Bagi siswa, tersedianya berbagai informasi akan sangat berguna bagi pengembangan wawasan dirinya. Sebab dengan informasi diharapkan para siswa akan banyak memperoleh pengetahuan yang bermanfaat untuk kepentingan dirinya dimasa yang akan datang. Istilah layanan informasi berasal dari dua kata, “Layanan” dan diartikan dengan “Perihal atau cara melayani”, sedangkan “Informasi adalah penerangan, keterangan, pemberitahuan kabar atau berita tentang sesuatu”. Berdasarkan pengertian kedua kata tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan informasi adalah suatu usaha bantuan atau cara melayani seseorang dalam rangka memberikan penerangan atau informasi yang diperlukan oleh seseorang atau individu yang bersangkutan.

Menurut Winkel (dalam Tohirin 2014:142) mengatakan “Layanan informasi adalah suatu layanan yang berupaya memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan”. Layanan informasi dalam pendidikan di sekolah adalah proses bantuan yang diberikan kepada siswa agar ia sebagai pribadi memiliki pemahaman yang benar akan diri pribadinya dan akan dunia sekitarnya, mengambil keputusan untuk melangkah maju secara optimal dalam perkembangannya menolong dirinya sendiri menghadapi serta memecahkan masalah-masalahnya. Dalam layanan bimbingan dan konseling layanan informasi adalah suatu jenis layanan yang memungkinkan peserta didik menerima dan memahami berbagai informasi seperti informasi pendidikan dan jabatan yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan untuk kepentingan mereka.

Menurut Wardati dan Jauhar (2011:142) menyatakan bahwa “Layanan informasi yaitu layanan yang

membantu peserta didik menerima dan memahami berbagai informasi diri, sosial, belajar, karier/jabatan, dan pendidikan lanjutan”. Menurut Nurihsan (2007:35) menyatakan bahwa “Layanan informasi yaitu layanan dalam memberikan sejumlah informasi kepada peserta didik”. Layanan informasi juga bermakna usaha-usaha untuk membekali siswa dengan pengetahuan serta pemahaman tentang lingkungan hidupnya dan tentang proses perkembangan anak muda.

Dari beberapa pengertian tentang layanan informasi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa layanan informasi adalah suatu kegiatan atau usaha untuk membekali para siswa tentang berbagai macam pengetahuan supaya mereka mampu mengambil keputusan secara tepat dalam kehidupannya. Layanan informasi adalah serangkaian kegiatan dalam rangka pemberian bantuan kepada siswa dengan jalan memberikan penerangan yang dapat dipergunakan untuk membuat suatu rencana pendidikan selanjutnya.

Tujuan layanan informasi yaitu untuk membantu siswa agar memahami dan menerima diri dan lingkungannya secara objektif, positif dan dinamis, dapat mengambil keputusan, dan mengarahkan diri untuk kegiatan-kegiatan yang berguna sesuai dengan keputusan yang diambil.

Meteri yang diberikan dalam pelaksanaan layanan informasi dapat disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Sebagaimana telah diungkapkan terdahulu, layanan informasi adalah suatu layanan yang diberikan kepada siswa untuk membekalinya dengan pengetahuan yang berkenaan dengan perkembangan dirinya. Oleh sebab itu pertimbangan dalam menentukan jenis materi hendaknya bertolak pada kenyataan atau permasalahan yang sedang di hadapi oleh siswa.

Mu'tadin (2002:63) mendefinisikan “Mengelolah stres belajar sebagai usaha untuk mencegah timbulnya stres, meningkatkan ambang stres dari individu dan menampung akibat fisiologi dari stress”. Berikut akan dibahas mengenai strategi mengelola stres belajar melalui yaitu (1) Melakukan Meditasi, (2) Meningkatkan relaksasi siswa, (3) Mampu bersosialisasi, (4) Mampu membagi waktu dalam belajar.

Usaha yang dapat dilakukan guru pembimbing dalam mengatasi kendala, baik internal maupun eksternal dalam mengendalikan stres terhadap belajar siswa disekolah yakni dengan melakukan konsolidasi keluar dan kedalam sekolah. Konsolidasi keluar dimaksudkan untuk mendapatkan pengalaman, tukar informasi antara guru pembimbing dari sekolah lain dalam upaya mengendalikan stres dalam belajar. Sedangkan konsolidasi kedalam dilakukan untuk mendapatkan dukungan baik dari kepala sekolah maupun guru-guru terutama dalam hal program bimbingan dan konseling agar dapat terprogram seperti mata pelajaran lainnya yang ada disekolah.

Stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh (kondisi penyakit, latihan, dll) atau oleh kondisi lingkungan dan social yang dinilai potensi yang membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping. menurut Stanley (dalam santrock 2007:295) mengatakan bahwa stres adalah “respons individu terhadap *stresor*, yaitu situasi dan peristiwa yang mengancam mereka dan menuntun kemampuan coping mereka”. Selanjutnya menurut Rice (dalam Indri Kemala, 2007:9) mengatakan bahwa “Stres adalah suatu kejadian atau stimulus lingkungan yang menyebabkan individu merasa tegang”. Selain itu stres mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan

psikologis seseorang. Situasi ini disebut sebagai penyebab stres dan reaksi individu, terhadap situasi stres ini dapat juga disebut sebagai respon stres.

Stres memiliki dua gejala atau akibat yang dapat dialami oleh remaja. Gejala/akibat yang positif bersifat yang menyenangkan merupakan pengalaman yang memuaskan. Syaiful Bahri Djamarah (2002:110) menyatakan:

“Anak tidak lagi memiliki banyak waktu untuk mengunjungi tempat bermain atau menghabiskan waktu sorenya berinteraksi dengan anak tenna”.

Faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap stres dalam belajar siswa dapat dibedakan menjadi dua bagian, yaitu faktor eksternal dan faktor internal, Hakim (2000:11) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi stres belajar menjadi dua yaitu: (1) Faktor internal (2) Faktor eksternal. Dari pendapat para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa, Faktor eksternal merupakan Faktor-faktor yang mempengaruhi stres yang berasal dari luar diri itu sendiri. Sedangkan Faktor internal merupakan Faktor dari dalam diri siswa yang mempengaruhi stres dalam belajar.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Nawawi (2012: 67) menyatakan bahwa “metode deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan/melukiskan keadaan subyek/obyek penelitian (seseorang, lembaga masyarakat, dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya. Bentuk penelitian yang digunakan Studi survey seperti diungkapkan menurut Nawawi (2007:68) menyatakan bahwa “Studi survei bersifat menyeluruh yang kemudian akan dilanjutkan secara mengkhususkan pada aspek tertentu

bilamana diperlukan studi yang lebih mendalam”. Dalam metode penelitian diperlukan populasi sebagai sumber data atau subyek dari sebuah penelitian menurut Sugiyono, (2011:80) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas, obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” Dalam penelitian ini karakteristik yang di jadikan sumber data yaitu: (1) Guru Bimbingan Konseling di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pontianak (2) Siswa yang terdaftar dan aktif di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pontianak, (3) Siswa yang telah mengikuti layanan informasi oleh guru BK tentang pengendalian stres di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pontianak.

Polopulasi dalam penelitian ini yaitu 134 dengan Sampel 34 orang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik komunikasi tidak langsung dan komunikasi langsung. Dengan alat pengumpulan data yang sesuai angket dan wawancara.

Untuk menganalisis data yang diperoleh dari angket, dapat menggunakan perhitungan persentase. Rumus perhitungan persentase menurut Ali (2013:201) sebagai berikut:

$$X\% = \frac{n}{N} \times 100 \dots\dots\dots[1]$$

Keterangan:

X= Presentase yang dicapai

n= Nilai yang diperoleh

N;= Jumlah seluruh nilai

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyajian Data

Adapun analisis data layanan informasi oleh guru pembimbing tentang pengendalian stres dalam belajar pada siswa kelas VIII SMP N 2 Pontianak dapat dilihat pada table 1 berikut :

Table 1. Persentase Layanan Informasi Oleh Guru Pembimbing Tentang Pengendalian Stres Dalam Belajar

No	Aspek Variabel	Skor actual	Skor ideal	%	Kategori
1	Bentuk-bentuk kesiapan yang dilaksanakan oleh guru pembimbing tentang mengendalikan stres dalam belajar	168	234	70,58 %	Baik
	a. Pertemuan umum	26	34	76,47 %	Baik
	b. Pertemuan klasikal	26	34	76,47 %	Baik
	c. Pertemuan kelompok	71	102	69,60 %	Cukup
	d. Pertemuan pribadi	45	68	67,64 %	Cukup
2	Materi yang disampaikan oleh guru pembimbing dalam layanan informasi tentang mengendalikan stres dalam belajar	653	850	70,58 %	Baik
	a. Melakukan meditasi	144	204	70,58 %	Baik
	b. Mampu membagi waktu dalam belajar	108	136	79,41 %	Baik
	c. Mampu bersosialisasi	108	136	79,41 %	Baik
	d. Meningkatkan relasi siswa	293	374	78,34 %	Baik
3	Metode yang digunakan oleh guru pembimbing dalam mengendalikan stres dalam belajar	237	306	77,45 %	Baik
	a. Metode ceramah	79	102	77,45 %	Baik
	b. Metode tanya jawab	28	34	82,35 %	Sangat Baik
	c. Metode diskusi	55	68	80,88 %	Sangat Baik
	d. Metode penugasan	75	102	73,52 %	Sangat Baik
	Total	1058	1394	75,89 %	Baik

Berdasarkan tabel 1 di atas secara keseluruhan dikatakan bahwa layanan informasi yang dilaksanakan oleh guru pembimbing untuk mengendalikan stress pada siswa SMP Negeri 02 Pontianak mencapai skor aktual 1058 dari skor maksimal ideal 1394 berarti mencapai 75,89 % berada pada kategori “ baik”.

Lebih terperinci dapat dijelaskan melalui aspek-aspek kegiatan layanan informasi pada siswa sebagai berikut:

(1) Bentuk kegiatan yang dilaksanakan oleh guru pembimbing dalam layanan informasi tentang mengendalikan stress dalam belajar memperoleh skor aktual 168 dan skor maksimal ideal 238 skor 70,58 % dengan kategori “Baik”. Kemudian pelaksanaannya sesuai dengan waktu dan materi yang direncanakan. (a) Pertemuan umum diperoleh skor aktual 26 dari skor maksimal ideal 34. Berarti mencapai 76,47 %. Berada pada kategori “ baik”. Artinya Pertemuan umum yang dilakukan guru bimbingan konseling sudah baik. (b) Pertemuan klasikal diperoleh skor aktual 26 dari skor maksimal ideal 34. Berarti mencapai 76,47 %. Berada pada kategori “ baik”. Artinya Pertemuan klasikal yang dilakukan guru bimbingan konseling sudah baik. (c) Pertemuan kelompok diperoleh skor aktual 71 dari skor maksimal ideal 102. Berarti mencapai 69,60 %. Berada pada kategori “ cukup”. Artinya Pertemuan kelompok yang dilakukan guru bimbingan konseling sudah cukup baik. (d) Pertemuan pribadi diperoleh skor aktual 45 dari skor maksimal ideal 68. Berarti mencapai 67,64 %. Berada pada kategori “ cukup”. Artinya Pertemuan pribadi yang dilakukan guru bimbingan konseling sudah cukup baik.

(2) Materi yang disampaikan dalam layanan informasi oleh guru pembimbing untuk Mengendalikan Stress Dalam Belajar Pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri

2 Pontianak diperoleh skor aktual 405 dan skor maksimal ideal 544 dengan perhitungan rata-rata 74,44% berada pada kategori “baik”. (a) Melakukan meditasi diperoleh skor aktual 144 dari skor maksimal ideal 204. Berarti mencapai 70,58 %. Berada pada kategori “ baik”. Artinya materi tentang meditasi yang disampaikan oleh guru bimbingan konseling sudah baik. (b) Mampu membagi waktu dalam belajar diperoleh skor aktual 108 dari skor maksimal ideal 136. Berarti mencapai 79,41 %. Berada pada kategori “ baik”. Artinya materi yang disampaikan guru bimbingan konseling mengenai pembagian waktu dalam belajar sudah baik (c) Mampu bersosialisasi diperoleh skor aktual 108 dari skor maksimal ideal 136. Berarti mencapai 79,41 %. Berada pada kategori “ baik”. Artinya materi yang disampaikan guru bimbingan konseling tentang bersosialisasi sudah sangat baik. (d) Meningkatkan relasi siswa diperoleh skor aktual 293 dari skor maksimal ideal 374. Berarti mencapai 78,34 %. Berada pada kategori “ baik”. Artinya materi yang disampaikan guru bimbingan konseling tentang bertanggung jawab sudah baik.

(3) Metode yang digunakan dalam layanan informasi oleh guru pembimbing untuk Mengendalikan Stress Dalam Belajar Pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pontianak diperoleh skor aktual 237 dan skor maksimal ideal 306 dengan perhitungan rata-rata 77,45 % berada pada kategori “baik”. (a) Metode ceramah diperoleh skor aktual 79 dari skor maksimal ideal 102. Berarti mencapai 77,45 %. Berada pada kategori “baik”. Artinya metode ceramah yang digunakan guru bimbingan konseling sudah baik. (b) Metode tanya jawab diperoleh skor aktual 28 dari skor maksimal ideal 34. Berarti mencapai 82,35 %. Berada pada kategori “ sangat baik”. Artinya metode tanya jawab yang digunakan guru

bimbingan konseling sudah sangat baik (c) Metode diskusi diperoleh skor aktual 55 dari skor maksimal ideal 68. Berarti mencapai 80,88 %. Berada pada kategori “sangat baik”. Artinya metode diskusi yang digunakan guru bimbingan konseling sudah sangat baik. (d) Metode penugasan diperoleh skor aktual 75 dari skor maksimal ideal 102. Berarti mencapai 73,52 %. Berada pada kategori “baik”. Artinya metode penugasan yang digunakan guru bimbingan konseling sudah sangat baik

Pembahasan

Bentuk kegiatan yang dilaksanakan oleh guru pembimbing dalam layanan informasi tentang mengendalikan stress dalam belajar memperoleh skor aktual 168 dan skor maksimal ideal 234 skor 70,58 % dengan kategori “Baik”.

Materi yang disampaikan dalam layanan informasi oleh guru pembimbing untuk Mengendalikan Stress Dalam Belajar Pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pontianak diperoleh skor aktual 653 dan skor maksimal ideal 850 dengan perhitungan rata-rata 76,82 % berada pada kategori “baik”.

Metode yang digunakan dalam layanan informasi oleh guru pembimbing untuk Mengendalikan Stress Dalam Belajar Pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pontianak diperoleh skor aktual 237 dan skor maksimal ideal 306 dengan perhitungan rata-rata 77,45 % berada pada kategori “baik”.

Deskripsi Wawancara

Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara dengan guru pembimbing tentang layanan informasi untuk mengendalikan stress dalam belajar pada siswa kelas VIII sekolah menengah pertama negeri 2 pontianak.

(1) Persiapan apa saja yang dilakukan sebelum memberikan layanan informasi untuk mengendalikan stress dalam

belajar : usahakan tetap menarik minat dan perhatian siswa, berikan informasi secara sistematis dan sederhana, berikan contoh yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari, lakukan persiapan sebaik mungkin, khususnya bila teknik yang digunakan adalah siswa mendapatkan sendiri informasinya seperti karyasiswa dan pemberian tugas, bila menggunakan teknik langsung atau tak langsung usahakan tidak terjadi kekeliruan, usahakan selalu bekerjasama dengan guru mata pelajaran dan wali kelas.

(2) Dalam pelaksanaan layanan informasi waktu yang ada tidak cukup untuk menjelaskan materi.

(3) Pelaksanaan layanan informasi untuk mengendalikan stress dalam belajar berjalan sesuai dengan rencana yang telah dibuat guru pembimbing.

(4) Langkah yang diambil untuk kedepannya agar siswa lebih memahami layanan informasi untuk mengendalikan stress dalam belajar adalah dengan memberikan materi tentang bagaimana cara menghindari diri dari stress dan bagaimana cara mengendalikan stress itu.

(5) Apa bapak/ibu memberikan informasi kepada kepala sekolah tentang jalannya kegiatan, semua kegiatan yang dilakukan selalu atas izin dari kepala sekolah dan hasilnya juga selalu dilaporkan.

(6) Dalam pelaksanaan layanan informasi untuk mengendalikan stress dalam belajar tentu saja ada hambatanya.

(7) Hambatan internal yaitu kurangnya kerjasama dengan guru bidang studi.

(8) Apa saja hambatan eksternal yang bapak/ibu dapatkan dalam pelaksanaan layanan informasi untuk mengendalikan stress dalam belajar, tidak ada dukungan yang berkelanjutan dari guru mata pelajaran terhadap program pengendalian stress dalam belajar yang sudah dilaksanakan oleh guru pembimbing, kurangnya buku-buku bacaan yang berkaitan dengan stress, lingkungan sekolah yang tidak kondusif dan guru pembimbing tidak mendapat jam masuk kelas. (9) Upaya yang dilakukan guna

mengatasi hambatan internal dengan menjalin kerjasama dengan guru bidang studi lain.

(10) Upaya yang dilakukan guna mengatasi hambatan eksternal dalam pelaksanaan layanan informasi untuk mengendalikan stress dalam belajar, konsolidasi dengan guru-guru pembimbing dari sekolah lain yang juga mengembangkan program mengendalikan stress dalam belajar, baik untuk pengembangan materi, tukar-menukar informasi berkaitan dengan mengendalikan stress dalam belajar, meminta jam untuk masuk kelas dan menambah buku-buku bacaan yang berkaitan dengan stress.

(11) Selama ini belum ada bekerjasama dengan pihak lain untuk mengatasi hambatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan terhadap hasil yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: (1) Kegiatan layanan informasi untuk mengendalikan stres dalam belajar pada siswa kelas VIII di SMP N 2 Pontianak telah dilakukan dengan baik oleh guru pembimbing. Dikatakan demikian karena tahap-tahap layanan telah diprogram dan dijalankan oleh guru pembimbing. Kegiatan layanan itu berupa tahap perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, tindak lanjut dan pelaporan. (2) Bentuk kegiatan yang dilaksanakan oleh guru pembimbing dalam layanan informasi tentang mengendalikan stres dalam belajar pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pontianak menunjukkan dalam kategori baik, artinya layanan informasi yang disampaikan oleh guru pembimbing melalui pertemuan umum, klasikal, kelompok, pribadi bisa dimengerti oleh siswa dan membuat siswa dapat mengendalikan stres dalam belajar. (3) Materi yang disampaikan dalam layanan informasi oleh guru pembimbing untuk mengendalikan stres dalam belajar pada siswa kelas VIII

Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pontianak menunjukkan dalam kategori baik, artinya siswa dapat memahami materi tentang cara melakukan meditasi, mampu membagi waktu dalam belajar, mampu bersosialisasi, serta dapat meningkatkan relasasi siswa. (4) Metode yang disampaikan dalam layanan informasi oleh guru pembimbing untuk mengendalikan stres dalam belajar pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pontianak menunjukkan dalam kategori baik, artinya metode yang digunakan bervariasi yaitu metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan sehingga siswa tidak bosan dan membuat siswa aktif ketika proses belajar berlangsung. (5) Hambatan yang dihadapi dalam pelaksanaan layanan informasi oleh guru pembimbing untuk mengendalikan stres dalam belajar adalah keterbatasan waktu dari guru pembimbing dalam mengembangkan materi untuk mengendalikan stres dalam belajar, disebabkan oleh guru pembimbing tidak mendapatkan jam masuk kelas, kurangnya kerjasama dengan guru bidang studi, buku-buku diperpustakaan sangat terbatas terutama yang membahas tentang stres, lingkungan sekolah yang tidak kondusif, serta kurangnya kematangan dan minat siswa mengikuti layanan informasi tentang mengendalikan stres dalam belajar. (6) Upaya mengatasi hambatan dalam pelaksanaan layanan informasi oleh guru pembimbing untuk mengendalikan stres dalam belajar dengan menjalin kerjasama dengan guru bidang studi lain dan guru-guru pembimbing dari sekolah lain yang juga mengembangkan program mengendalikan stres dalam belajar, baik untuk pengembangan materi, sharing pengalaman, tukar-menukar informasi berkaitan dengan pengembangan kestabilan emosional siswa disekolah, mengendalikan stres dalam belajar, menambah buku-buku yang berkaitan

dengan mengendalikan stres, pihak sekolah memberikan jam untuk masuk kelas, dan memberikan siswa motivasi untuk meningkatkan minat dbalam mengikuti layanan informaasi tentang mengendalikan stress dalam belajar.

Saran

Melihat hasil pengolahan data kesimpulan, maka penulis menyarankan antara lain: (1) Kegiatan layanan informasi untuk mengendalikan stres dalam belajar pada siswa kelas VIII di SMP N 2 Pontianak sudah berjalan dengan baik, hal ini perlu dipertahankan lagi dengan cara membuat program kerja dan melaksanakan kegiatan bimbingan sesuai dengan program kerja yang ada.. (2) Bentuk layanan informasi untuk mengendalikan stres dalam belajar pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pontianak harus ditingkatkan lagi dengan sring melakukan kegiatan pertemuan umum, klasikal dan kelompok. (3) Materi yang disampaikan dalam layanan informasi oleh guru pembimbing untuk mengendalikan stres dalam belajar harus diperbanyak lagi dan disesuaikan dengan kurikulum dalam dan kondisi siswa agar siswa tidak sampai stres dalam belajar dan memahami cara mengendalikan stres dalam belajar. (4) Metode yang disampaikan dalam layanan informasi oleh guru pembimbing untuk mengendalikan stres dalam belajar juga perlu dikembangkan metode penugasan yang menarik agar siswa lebih berminat dalam mengikuti pembelajaran dan tidak membosankan bagi siswa. (5) Upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi hambatan adalah menjalin kerjasama dengan pihak terkait seperti guru bidang studi, orang tua murid dan guru pembimbing dari sekolah lain. Sedangkan pihak sekolah (kepala sekolah) hendaknya mendukung sepenuhnya pelaksanaan layanan informasi oleh guru pembimbing dengan menyediakan jam masuk kelas

khusus bimbingan dan konseling, menambah buku-buku diperpustakaan yang berkaitan dengan mengendalikan stres, dan guru pembimbing dapat memberikan siswa motivasi serta program yang efektif dalam mengikuti layanan informasi tentang mengendalikan stress dalam belajar.

DAFTAR RUJUKAN

- Ali, Mohammad. (2013). *Penelitian Kependidikan Prosedur & Strategi*. Bandung: CV Angkasa
- Bob, Losyk. (2007). *Kendalikan Stres Anda : Cara mengatasi Stres dan Sukses DiTempat Kerja*. Jakarta: Gramedia
- Bahri, Djamarah, Syaiful. (2002). *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta: Grasindo
- Elliyanti. (2010). *Mengendalikan Stress Dalam Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMPN 11 Pontianak*. Vol 12
- Hakim, Thursan. (2000). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara
- Mu'tadin, Z. (2002). *Kemandirian sebagai kebutuhan psikologi pada remaja* <http://www.e-psikologi.com/remaja.htm> [online]
- Nawawi, Hadari. (2012). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Nurihsan, Juntika. (2007). *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: Refika aditama
- Santrock, W. John. (2007). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta
- Wardati dan Moh. Jauhar. (2011). *Implementasi Bimbingan & Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Prestasi Pustakarya
- Tohirin, (2014). *Bimbingan &Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Perada

