

# Strategi Guru BK Dalam Mengatasi Stress Belajar Daring Di Era Pandemi Melalui Bimbingan Kelompok Di SMP Mugadeta

Elya Rukhana<sup>1)</sup>, Hardi Prasetiawan<sup>2)</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ahamad Dahlan, <sup>2</sup>Universitas Ahmad Dahlan

## Key Words:

Stress, Belajar Daring, Bimbingan Kelompok

## Abstrak:

Tujuan dalam penulisan artikel ini yakni untuk mengetahui peran guru bk dalam mengatasi stress belajar yang disebabkan adanya metode pembelajaran yang diselenggarakan secara daring pada masa pandemi dengan melalui teknik layanan bimbingan kelompok. Dengan hal ini tentunya guru bk mempunyai peran penting untuk mengatasi masalah tersebut. Melalui layanan BK yang menjadi salah satu layanan yang telah disetting oleh sekolah, yang secara signifikan memiliki peran dalam membantu mengoptimalkan proses belajar siswa. Metode yang digunakan yakni literatur review beserta wawancara dengan guru bk di SMP Mugadeta. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa yang pertama pembelajaran daring di era pandemic menyebabkan siswa merasa bosan dan stress, sedangkan yang kedua pembelajaran daring mengakibatkan prestasi belajar siswa menjadi menurun karena terdapat beberapa kendala yang menyebabkan hasil belajar tidak maksimal.

**How to Cite:** Rukhana & Praseyiawan. (2021). Strategi Guru Bk Dalam Mengatasi Stress Belajar Daring Di Era Pandemi Melalui Bimbingan Kelompok Di Smp Mugadeta. *Seminar Nasional Pengenalan Lapangan Persekolahan*.

## PENDAHULUAN

Dalam kondisi pandemi membawa sebuah dampak beserta perubahan yang dinilai dengan kategori besar di wilayah berbagai negara, salah satunya Indonesia. Dengan hal ini tentunya akan berpengaruh pada berbagai sektor, salah satunya pada pendidikan. Pemerintah juga telah membuat kebijakan baru terkait dengan sistem pembelajaran, yang bertujuan dalam meminimalisir keramaian serta memutuskan rantai tersebarnya virus covid-19. Kebijakan terkait sistem pembelajaran yang telah dibuat pemerintah berupa dengan melakukan sistem pembelajaran yang awalnya dilakukan secara tatap muka diganti dengan sistem pembelajaran melalui tatap maya atau secara daring (virtual). Pembelajaran yang diselenggarakan melalui sistem daring merupakan salah satu proses dimana kegiatan belajar dilakukan dengan berbasis jaringan internet. Dan segala kegiatan maupun aktifitas pada saat pembelajaran dilaksanakan dengan jarak jauh (Sadikin & Hamidah, 2020).

Dengan adanya pembelajaran yang dilakukan jarak jauh serta kemajuan teknologi yang semakin pesat, tentunya memiliki sebuah keunggulan dan kelemahan pada penerapannya dalam kegiatan belajar dan juga mengajar seperti mudah untuk dijangkau dengan segala jarak dan waktu sesuai keinginan, melalui akses internet dan beberapa aplikasi yang mendukung untuk kegiatan tersebut diselenggarakan. Dalam menggunakan sebuah media dalam layanan sistem daring dapat menjadi sarana bagi siswa untuk mendapat beberapa info secara luas dan jelas dengan melalui sistem layanan internet (Hastini et al., 2020). Sedangkan kelemahan dalam penerapan pembelajaran daring juga terdapat berbagai kendala pada saat penerapannya, seperti sistem pembelajaran yang melalui internet mengalami kesulitan dalam menjangkau jaringan yang terdapat pada wilayah tempat atau lokasi tertentu, dengan adanya sinyal kuota kurang memadahi (Hastini et al., 2020).

Selain itu terdapat beberapa masalah yang harus dihadapi seperti lebih banyak pengeluaran, tugas sekolah menumpuk dan berbagai tuntutan dengan diiringi perasaan cemas dalam belajarnya yang harus diselesaikan. Sehingga hal ini mengakibatkan stress belajar muncul yang dialami oleh siswa. Stress dalam sebuah kehidupan merupakan salah satu bagian dari fenomena yang dialami oleh setiap manusia. Dan selain itu, setiap manusia dapat mengalami gejala stress, untuk siapa saja yang akan mengalami fenomena stress

tersebut. Yang disebabkan karena dengan adanya sejumlah faktor yang dapat mengakibatkan individu mengalami stress, yang berasal dari sumber manapun, baik dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, masyarakat ataupun bersumber dari diri sendiri (Armila, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu seperti yang dilakukan oleh Kartika (2020) mengatakan bahwa selama pembelajaran daring siswa SMA merasakan kecemasan yang disebabkan oleh 4 faktor, 1) faktor internal dengan tingkat kecemasan 74,53% termasuk kategori sedang, 2) faktor keluarga dengan tingkat kecemasan 52,17% termasuk kategori sedang, 3) faktor sosial dengan tingkat kecemasan 52,80% dalam kategori rendah, dan 4) faktor kelembagaan dalam tingkat kecemasan 85,09% termasuk kategori sedang (Kartika, 2020). Berdasarkan penelitian Taufik dkk (2013) menemukan hasil bahwa 71,8% Siswa SMA di Kota Padang mengalami tingkat stress sedang, serta 13,2% siswa SMA Kota di Padang mengalami tingkat stress tinggi dan 15% siswa lainnya dengan tingkat stress rendah (Irdil & Ardi, 2013). Dari data tersebut menunjukkan bahwa terdapat faktor penyebab stress pembelajaran daring yang dialami oleh sejumlah siswa.

Maka dengan hal ini perlu adanya strategi untuk menemukan sebuah solusi berupa pemecahan masalah untuk mengatasi stress belajar, dengan adanya keterpaduan komponen pendidikan melalui layanan bimbingan dan konseling. Pendidikan merupakan pengolahan, mengubah kejiwaan, serta memantapkan pikiran maupun perasaan, sedangkan yang menyangkut tingkatan individu pendidikan sebagai penyalur siswa dalam proses ketika belajar serta strategi belajar, memberi bantuan terhadap guru bagaimana cara mengajar (Nurkholis, 2013). BK merupakan bagian yang dianggap sangat berperan penting terhadap dunia pendidikan yang diharuskan untuk berseiringan serta searah untuk memberikan pelayanan pada siswa. Pada penerapannya kegiatan BK terkait dengan temuan permasalahan, solusi permasalahan, mencegah munculnya masalah serta mengembangkan suasana menjadi lebih baik pada proses pendidikan (Syarqawi, 2018).

Dengan hal ini guru bk mempunyai sebuah upaya dalam menanggulangi problem tersebut dengan melalui BK yang terdapat beberapa teknik untuk diterapkan dalam memberikan sebuah bantuan kepada siswa dalam mengatasi permasalahan yang telah dihadapi dimasa pandemic saat ini berupa stress pembelajaran daring. Adapun beberapa teknik antara lain seperti bimbingan kelompok, konseling kelompok, beserta konseling individu. Dan salah satunya BK yang diterapkan yakni dalam bentuk bimbingan kelompok. Melalui kegiatan bimbingan dan konseling menjadikan salah satu upaya dalam penyaluran bantuan pada siswa dalam memberikan informasi yang berhubungan dengan stress belajar yang dialami siswa saat ini. Maka dari itu teknik bimbingan kelompok menjadi teknik yang diterapkan untuk menjadi sarana bantuan bagi siswa untuk mengelola serta meminimalisir stress. Dan bimbingan kelompok yakni sebagai teknik yang berupaya dalam memberikan bantuan terhadap individu supaya bisa meraih perkembangan secara maksimal dengan potensi yang dimiliki dengan menyelaraskan pada bakat, minat dan juga nilai –nilai yang diikuti pada proses pelaksanaan bimbingan kelompok, dengan suasana kondusif yang bisa membangun kerjasama dengan maksimal baik antara guru bk dan siswa, dengan itu bisa memberi bantuan pada saat mengalami kesulitan dalam mengungkapkan terkait permasalahan yang sedang dihadapi (Armila, 2020)

Berdasarkan uraian diatas, peneliti bertujuan untuk mengetahui (1) strategi guru bk untuk mengatasi stress belajar daring melalui layanan bimbingan dan konseling (2) untuk mengetahui manfaat layanan bimbingan kelompok untuk stress belajar yang dialami oleh siswa di SMP Mugadeta. Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, peneliti menggunakan penelitian literatur review serta dengan menggunakan metode wawancara.

## **DISKUSI**

### **PENGERTIAN STRESS**

Stress didefinisikan sebagai sebuah rangsangan dalam bentuk fisik ataupun psikologis yang dapat berbuah hasil seperti halnya dalam bentuk reaksi mental maupun fisiologi sehingga timbul dalam bentuk macam penyakit. Stress yakni suatu kondisi yang dianggap tidak menyenangkan, yang mengakibatkan timbul rasa tidak nyaman, yang dialami seseorang serta kondisi tersebut dapat membuat pikiran, emosional, perilaku dalam keadaan sehari-hari terganggu (Barseli et al., 2011). Stress akademik salah satu respon yang ada disebabkan karena banyaknya tugas serta tuntutan yang harus dikerjakan oleh siswa. Stress pada bidang akademik yang dialami oleh siswa yakni pendapatan dari sebuah pemikiran bersifat subyektif pada adanya

ketidaksetaraan yang terdapat pada tekanan berupa tuntutan lingkungan dengan sumber daya yang terdapat pada siswa (Barseli et al., 2020). Maka dari beberapa penjabaran diatas bahwa stress belajar atau stress akademik merupakan sebuah respon yang berasal dari diri individu yang disebabkan karena sebuah tuntutan yang dapat mengganggu emosional yang diwujudkan dalam bentuk tingkah laku atau perbuatan. Adapun terdapat kategori anak yang merasakan stress belajar yakni biasanya merasa dirinya cenderung jenuh karena sebab tidak adanya motivasi dan juga konsolidasi dari tingkat ketrampilan tertentu (Malinda et al., 2020).

### **BELAJAR DARING**

Belajar daring merupakan suatu metode yang dalam pelaksanaannya pada saat belajar dilaksanakan secara berjangkauan dengan berjarak jauh, dilaksanakan dari tempat individu untuk mencukupi siswa supaya bisa meraih pendidikan selama kondisi pandemic (Kartika, 2020). Dalam sistem pembelajaran daring memiliki beberapa kelebihan dan beberapa kendala pada saat pembelajaran tersebut diselenggarakan secara online. Adapun kelebihan dalam pembelajaran daring salah satunya membuat kegiatan mudah untuk diselenggarakan dalam berbagai waktu, serta lokasi yang bisa memungkinkan siswa untuk memperoleh informasi dengan mudah. Sedangkan kendala seperti beberapa wilayah tertentu yang mana jaringan internet sulit untuk dijangkau, lebih banyak pengeluaran kuota internet yang bisa menjadikan timbulnya masalah terkait dengan finansial sehingga dalam penggunaan secara online atau daring mengakibatkan kejenuhan muncul, sehingga kurangnya keefektifan dalam belajar online bahkan dapat mengakibatkan stress.

### **BIMBINGAN KELOMPOK**

Bimbingan kelompok diarahkan untuk menanggulangi atau mencegah adanya timbul permasalahan seseorang yang menyangkut perihal pengembangan kemampuan ataupun potensi pada individu, dan juga tergolong layanan bimbingan dan konseling dimana layanan pemecahan masalah diberikan dalam suasana kelompok dengan memperhatikan dinamika kelompok (Armila, 2020). Bimbingan kelompok merupakan upaya kegiatan untuk dimanfaatkan dalam bentuk dinamika kelompok ataupun sekelompok individu sebagai usaha bimbingan yang dilakukan serta dijalankan individu yang memiliki tujuan untuk mengembangkan sebuah aspek yang ada dalam diri individu dalam bentuk watak, keterampilan, serta tanpa adanya rasa takut, yang berkaitan menyangkut perihal orang lain yang sifatnya dengan sosial (Fadilah, 2019). Permasalahan yang dibahas pada saat bimbingan kelompok yakni terkait permasalahan yang dialami bersama, sifatnya tidak rahasia, baik perihal permasalahan pribadi, sosial, belajar, maupun karir (Puluhulawa et al., 2017). Maka berdasarkan beberapa penjelasan tersebut bisa disimpulkan bahwa bimbingan kelompok suatu agenda dilaksanakan pada beberapa kerumunan kelompok seseorang dimana dalam bimbingan tersebut memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling berkomunikasi, memberikan tanggapan, saran dan sarana interaksi serta membantu individu yang sebagai anggota kelompok dalam meraih sebuah perkembangan yang menyangkut dengan pribadi, sosial, belajar bersa karir.

Menurut sesuai pada hasil wawancara dengan guru bk di SMP Mugadeta tersebut stress belajar yang sedang dialami oleh hampir semua kalangan siswa-siswi SMP Muhammadiyah 3 Depok Sleman Yogyakarta dengan adanya pembelajaran yang diselenggarakan secara daring, yang disebabkan oleh berbagai faktor pemicu munculnya masalah stres pembelajaran daring. Dengan ditandai adanya rasa jenuh dan bosan, jaringan yang sulit untuk dijangkau pada wilayah tertentu. Dengan berbagai faktor kendala tersebut mengakibatkan siswa kurang memperhatikan guru pada saat memberikan mata pelajaran, sering tidak mengikuti mata pelajaran dengan tepat waktu, ada beberapa siswa yang membolos saat pembelajaran daring. Oleh karena itu pada akhirnya prestasi siswa tersebut cenderung lebih menurun dari pada saat berada dikondisi normal. Hampir semua kalangan siswa mengalami stress belajar pada saat kondisi pandemic saat ini, bahkan mereka merasa beban pelajaran atau tugas sering menumpuk, mengumpulkan tugas tidak tepat waktu, sehingga mengakibatkan prestasi belajarnya menurun serta kurang maksimal dalam menjalankan proses belajarnya. Maka dari itu guru bk mempunyai sebuah upaya untuk mengurangi tingkat stress belajar daring yang dialami siswa melalui bk dengan bimbingan kelompok sebagai salah satu strategi ataupun teknik yang digunakan dalam membantu siswa dalam manajemen stress. Karena melalui bimbingan kelompok merupakan strategi yang dijadikan dalam bimbingan yang sebagai usaha dalam memberi bantuan individu supaya bisa meraih perkembangan secara maksimal setara pada potensi yang dimiliki.

## KESIMPULAN

Stress merupakan adanya perasaan tertekan yang dapat menimbulkan reaksi ketegangan ataupun dapat menimbulkan reaksi berupa perubahan fisik yang terdapat pada diri seseorang, yang bisa dikatakan dapat menyerang psikologis ataupun fisik individu yang dapat mengurangi konsentrasi bahkan dapat mengganggu aktivitas seseorang menjadi terganggu. Permasalahan stress belajar yang sedang dialami oleh siswa dimasa pandemic saat ini, maka dari itu peran konselor dalam hal ini sangat penting. Oleh itu, guru bk selaku konselor yang berada disekolah memiliki strategi dalam menanggulangi masalah tersebut, melalui pelaksanaan layanan BK di SMP Muhammadiyah 3 Depok Sleman yang dilaksanakan melalui bimbingan kelompok yang menjadikan sebuah perantara atau media sebagai upaya dalam membantu siswa untuk mengembangkan diri untuk lebih mandiri dan bersosialisasi dengan keadaan dan juga membantu individu yang menjadi salah satu anggota kelompok agar dapat mencapai suatu perkembangan yang berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar beserta karir. Bimbingan kelompok merupakan sebuah strategi yang terdapat pada bimbingan yang menjadi upaya dalam memberi bantuan siswa supaya dapat meraih daya kembang secara maksimal setara dengan minat, bakat serta nilai yang diikuti pada saat pelaksanaan bimbingan kelompok, dan mencegah timbulnya permasalahan pada diri individu.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pada penulisan artikel ini tentunya peneliti tidak terlepas dari penyaluran bantuan yang berasal dari beberapa pihak yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh itu pada kesempatan kali ini tentunya peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak sekolah SMP Muhammadiyah 3 Depok Sleman, khususnya untuk guru bk yang ada disekolah tersebut yang telah memberikan keluangan waktu serta kesempatan bagi peneliti untuk melakukan wawancara, dan sekaligus mengucapkan terimakasih kepada siswa-siswi yang telah ikut terlibat untuk saling bekerjasama dalam kegiatan tersebut.

## REFERENSI

- Armila, A. (2020). Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Stres. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 2(1), 113. <https://doi.org/10.32332/jbpi.v2i1.2056>
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2011). *Dengan Hasil Belajar*. 4, 17.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2), 95–99.
- Fadilah, S. N. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 167. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1057>
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12–28. <https://doi.org/10.34010/jamika.v10i1.2678>
- Ifdil, T., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1, 143–150.
- Kartika, D. (2020). Faktor–Faktor Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Siswa SMA di Kabupaten Sarolangun. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3544–3549.
- Malinda, R., Irmayanti, N., & Zuroida, A. (2020). Hubungan Antara Stress Belajar Dengan Prestasi Belajar Siswa Full Day School Di Sd Al Kautsar Kota Surabaya. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 1(1), 1–14.
- Nurkholis. (2013). *PENDIDIKAN DALAM UPAYA MEMAJUKAN TEKNOLOGI*. 1(1), 24–44.
- Puluhulawa, M., Djibran, M. R., & Pautina, M. R. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok dan Pengaruhnya terhadap Self-Esteem Siswa. *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2017*, 1, 301–310.
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *Biodik*, 6(2), 109–119. <https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.9759>

Syarqawi, A. (2018). Bimbingan Konseling Sebagai Upaya dan Bagian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Keislaman, I*, 169–181.