

PERANAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGELOLA *STRESS* SISWA SMP KABUPATEN KUBU RAYA

Ana Fergina¹, Luhur Wicaksono², Amallia Putri³, Yuline⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Tanjungpura
Jalan Prof. Dr. Hadari Nawawi Pontianak

¹email: anafergina@untan.ac.id

Abstrak

Stress pelajar kini kerap terjadi di masa pandemi Covid-19, baik itu tekanan berat maupun ringan. Tugas sekolah yang diberikan guru pada saat pembelajaran daring menjadi salah satu penyebab kondisi tersebut. Peran guru BK di sekolah bermanfaat dalam mengurangi tingkat kecemasan dan *stress* siswa di sekolah. Pengabdian kepada masyarakat guru bimbingan dan konseling dilakukan untuk mencegah kondisi yang lebih buruk akibat pandemi yang mempengaruhi proses belajar siswa. Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan melalui seminar kepada guru-guru bimbingan dan konseling dari berbagai sekolah di kubu raya. Berdasarkan pengamatan, para guru menanggapi positif lokakarya ini dan tahu bagaimana mencegah kasus apa pun di sekolah mereka.

Kata Kunci: *stress*, kecemasan, bimbingan dan konseling, siswa

Abstract

Student stress now frequently occurs during the Covid-19 pandemic, whether it is heavy or light pressure. School assignment given by teachers during online learning is one of the causes of this condition. The role of Counseling and Guidance teachers in schools is beneficial in reducing the level of anxiety and stress of students at school. The Community Service for Counseling and Guidance teachers was conducted to prevent a worse condition that affects their learning process due to the pandemic. The Community Service was held through a seminar to teachers of Counseling and Guidance from various schools in Kubu Raya. Based on the observation, the teachers responded positively to this workshop and knew how to prevent any cases in their schools.

Keywords: *stress, anxiety, guidance and counseling, students*

PENDAHULUAN

Pandemi *Covid-19* yang melanda saat ini memilukan bagi seluruh masyarakat dunia tanpa terkecuali (Aji, 2020). Angka kasus harian *Covid-19* semakin hari semakin meningkat (Setyvani, 2020 dalam Fitriani, 2021) sehingga pandemi *Covid-19* yang terjadi di Indonesia masuk ke dalam bencana dengan skala nasional oleh Badan Nasional Penanggulangan Bencana (Koernia, 2020 dalam Fitriani, 2021).

Di awal penyebaran virus *corona* tahun 2020, pembelajaran berubah dari dalam kelas (daring) menjadi luar jaringan (luring) membuat tenaga pendidik dan

peserta didik harus beradaptasi dengan situasi ini. Minimnya persiapan dan keterampilan guru dalam pengelolaan kelas daring, yang selama ini bertumpu pada teknis pembelajaran di dalam kelas (Anas, 2020), berdampak buruk bagi siswa-siswa. Minimnya sarana pendukung pembelajaran daring membuat peserta didik mengalami *stress*. Hal ini disebabkan oleh tugas - tugas sekolah yang diberikan guru selama pembelajaran daring (KPAI, 2020). Penelitian serupa juga dilakukan kepada mahasiswa di beberapa provinsi dan hasilnya cukup mengejutkan, yaitu penyebab utama dari tingkat *stress* adalah tugas pembelajaran yang diberikan oleh dosen (Livana & Basthomi, 2020) dan jaringan internet yang kurang memadai (Harahap & Harahap, 2020).

Selain faktor tugas pembelajaran, situasi pandemi *Covid -19* juga membuat tingkat kecemasan peserta didik meningkat. Sebuah studi dilakukan pada remaja usia 12-19 tahun di Padang mengungkap bahwa tingkat kecemasan remaja cukup tinggi yaitu 54% (Fitria & Ifdil, 2020).

Kondisi pandemi *Covid-19* yang sudah berlangsung sejak awal tahun 2020 hingga sekarang masih menyisakan masalah bagi dunia pendidikan. Tahap penyesuaian pembelajaran daring masih berjalan, namun dalam hal ini pemerintah tetap melakukan usaha meskipun banyak hal yang harus disesuaikan pemerintah tetap mencoba untuk menerapkan pembelajaran di dalam kelas seperti semula dengan protokol kesehatan yang sudah terstandar. Beberapa usaha sudah dilaksanakan oleh pihak sekolah seperti pembagian kelompok kecil di setiap kelas, dengan metode *home visit* yaitu sekelompok anak berkumpul di rumah salah satu siswa dan guru akan mengajar di sana. Namun situasi ini tidak berlangsung lama karena kondisi kenaikan penularan virus *corona* meningkat.

Sekarang pemerintah juga sedang memberikan vaksin bagi tenaga pendidik dan peserta didik untuk persiapan tatap muka di kelas. Situasi yang tidak menentu ini membuat tenaga pendidik dan murid bingung dan masih menunggu keputusan pemerintah. Banyak hal yang dapat dilakukan oleh tenaga pendidik dan orang tua dalam mengatasi situasi ini. Sinergi antara guru dan orang tua dalam memotivasi anak dalam belajar tanpa harus mengutamakan ketercapaian aspek akademik semata dapat mengurangi tingkat *stress* anak (Anas, 2020).

Kehadiran dan peran guru BK di sekolah sangat membantu dalam mengurangi tingkat kecemasan dan *stress* peserta didik di sekolah. Banyak hal yang dapat dilakukan oleh guru BK seperti memberikan bimbingan dan memberi bantuan konseling bagi siswa yang sedang mengalami stress maupun yang tidak. Dalam situasi seperti ini, peran guru BK sangat diperlukan dalam membantu siswa mengendalikan diri sendiri untuk mengurangi tingkat kecemasan.

Stress sendiri dapat diartikan sebagai tekanan yang terjadi dalam diri seseorang karena adanya ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan yang dinilai membahayakan, mengancam seseorang individu (Barseli et al., 2017). *Stress* juga dapat terjadi karena individu belum mampu menyesuaikan dirinya dengan tuntutan yang ada dilingkungan dirinya berada. Hal inilah yang terjadi pada diri peserta didik. Ketidakmampuan beradaptasi pada metode yang baru semenjak pandemi *Covid-19* terjadi yang mengubah metode belajar dari luring menjadi daring ini menimbulkan *stress*.

Stress dapat terjadi karena dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, artinya bisa disebabkan oleh faktor yang berada dalam diri individu atau faktor dari luar diri individu. Faktor internal misalnya adalah *self-efficacy*, *optimism*, *procastination*, dan motivasi berprestasi, dan faktor eksternal dapat berupa dukungan sosial. *Stress* ini dapat memperburuk keadaan diri individu, salah satunya dapat menyebabkan gangguan tidur, gangguan makan, sakit tidur, terganggunya mental dan mental dan fisik, serta turunnya prestasi akademik (Mawakhira & Ma'wa, 2020).

Bimbingan dan konseling sendiri merupakan proses pemberian bantuan kepada peserta didik terlebih dimasa pandemi dalam permasalahan pembelajaran secara daring. Berbagai metode layanan bimbingan dan konseling dimasa pandemi dapat disesuaikan dengan keadaan, seiring dengan hal tersebut bimbingan konseling juga terus berkembang dalam pelayanannya. Dimasa pandemi, layanan bimbingan dan konseling dapat dilakukan dengan memanfaatkan media dan teknologi. Contohnya dengan aplikasi *Whatsapp*, *Google Meet*, *Google Classroom*, dan *Zoom*, dengan tetap mengedepankan asas-asas yang terdapat pada kode etik bimbingan dan konseling.

Putra & Shofaria (2020) mengungkapkan bahwa guru bimbingan dan konseling harus dapat mengaplikasikan program layanan bimbingan dan konseling yang terkonsep dengan empat komponen layanan yaitu bimbingan pribadi, sosial belajar dan karier. Tujuan program adalah agar dapat mendampingi peserta didik dimasa pandemik yang dapat menimbulkan *stress*.

Bidang bimbingan pribadi berisikan pembuatan dan monitor konsep diri peserta didik yang menyenangkan serta dapat menerima diri dengan segala kelebihan dan kekurangan diri seperti dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitar, dapat menjaga diri dan menerapkan gaya hidup yang sehat, mampu memetakan potensi yang ada dalam diri meliputi kekurangan dan kelemahan, berani mengambil keputusan dan menetapkan keputusan yang disesuaikan dengan perencanaan diri. Dalam bidang bimbingan sosial diharapkan peserta didik dapat memahami dan mengembangkan kemampuannya dalam berinteraksi sosial baik dengan teman sebayanya keluarga dan masyarakat lain. Dengan bimbingan sosial dimasa pandemi harapannya dapat mengurangi dampak *stress* yang dapat ditimbulkan, antara lain dengan menjaga hubungan yang baik dengan sekitar termasuk keluarga, teman sebaya dan masyarakat luar, berinteraksi dengan menerapkan protokol kesehatan dan menjaga diri, memahami batasan dan jarak dalam berinteraksi dimasa pandemi. Dalam bidang bimbingan belajar diharapkan dapat membantu peserta didik dalam belajar optimal dimasa pandemi *Covid-19* meskipun terjadi perubahan metode pembelajaran dari luring menjadi daring, meningkatkan kemandirian peserta didik dengan bimbingan belajar dimasa pandemi *Covid-19*. Mampu mengatur waktu dalam kesehariannya dan mengoptimalkan waktu belajar. Dalam bidang bimbingan karier mengusahakan peserta didik untuk dapat memilih dan pengambilan keputusan karier. Bimbingan karier juga diharapkan dapat memberikan informasi terkait perencanaan studi meskipun dalam kondisi pandemi (Putra & Shofaria, 2020).

Empat Bidang Bimbingan Konseling di atas bersifat informasi dan dapat dengan mudah bisa dilakukan dimasa pandemi *Covid-19* dengan metode pelayanan daring, sehingga diharapkan pelayanan ini dapat berkelanjutan sejak pandemi maupun setelah pandemi selesai nantinya. Hal ini tentunya harus

dilakukan guna memudahkan peserta didik mendapatkan pelayanan bimbingan dan konseling melalui daring.

Selain pemberian pelayanan rutin melalui layanan informasi secara daring, guru bimbingan dan konseling juga dapat memberikan konseling secara online untuk membantu siswa yang mengalami *stress* selama menghadapi proses pembelajaran dimasa pandemi *Covid-19*. Konseling online atau daring bukan merupakan hal baru (Putra & Shofaria, 2020). Dimasa pandemi covid-19, banyak kegiatan yang dilakukan dengan mode daring. Konseling *online* pun menjadi salah satu alternatif yang dapat dilakukan dengan memanfaatkan aplikasi yang ada baik melalui teks seperti *whatsapp*, DM Instagram, *email* maupun yang bersifat langsung seperti *video conference* melalui *meet*, *zoom*, *webex* dll.

Strategi pendekatan konseling yang dapat dilakukan antara lain adalah Pendekatan *Trait & Factor* yaitu *Forcing Conformity* yakni memaksa untuk menyesuaikan diri dengan keadaan. *Change Attitude*, yakni mengubah sikap dari negatif ke positif dengan merestruktur mindset ke arah pikiran positif. *Learning a needed skill* yakni belajar keterampilan yang dibutuhkan. *Selecting an appropriate environment* artinya menyeleksi lingkungan yang tepat. *Change an enviromental* yaitu mengubah lingkungan kita untuk mencapai tujuan yang kita kehendaki, (Fauzan dalam Mugarso, 2020). Selain itu pendekatan religi spiritual dapat dilakukan sebagai layanan konseling kepada siswa seperti menjalankan ibadah sesuai agama dan kepercayaan masing-masing secara intens untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, muhasabah yakni introspeksi diri, membaca ayat-ayat suci dan maknanya (Mugarso, 2020).

Program pengabdian kepada masyarakat ini dirasakan penting melihat kondisi dilapangan yang terjadi selama masa transisi pembelajaran luring menjadi daring dimasa *Covid-19*. Guru bimbingan dan konseling juga harus dapat menambah pengetahuan terkait pendekatan yang harus diberikan dimasa ini agar proses pembelajaran tetap dapat berjalan sebagaimana mestinya.

METODE

Pelaksanaan pengabdian pada masyarakat dilakukan di SMPN 2 Sungai Raya, pada 25 Agustus 2021. Kegiatan ini dilakukan dengan cara mengundang guru bimbingan dan konseling kabupaten Kubu Raya. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pemberian pelatihan kepada guru-guru tentang model konseling yang bisa dilakukan dalam penanganan *stress* pada siswa di masa pandemi. Dalam proses pelatihan, diskusi antara tim PKM dengan para guru juga dilakukan.

Sesuai dengan tujuan yang diharapkan, maka kerangka tahapan pelaksanaan dalam pengabdian pada masyarakat ini yaitu: (1) memberikan pengetahuan faktor-faktor yang menyebabkan *stress* pada peserta didik pada masa pandemi *Covid-19* ini; (2) meningkatkan kemampuan strategi yang dapat diberikan guru BK dalam mengelola *stress* peserta didik baik yang sifatnya *preventif* dengan bimbingan ataupun *kuratif* dengan layanan konseling; dan (3) Realisasi pemecahan masalah dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada dengan mengadakan kegiatan berupa ceramah, tanya jawab dan diskusi. Tim pelaksana juga mendampingi para guru dalam menuangkan ide atau gagasan mereka terhadap pelayanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi *stress* peserta didik dimasa pandemi *Covid-19* baik yang berupa layanan informasi daring maupun konseling *online/daring*.

Pada kegiatan PKM ini, guru bimbingan konseling mendapatkan informasi terkait faktor-faktor yang dapat menimbulkan *stress* peserta didik dimasa pandemi *Covid-19* dan dapat mempersiapkan strategi bantuan atau layanan bersifat informasi untuk mencegah dan mengurangi dampak yang ditimbulkan dari pandemi *Covid-19* terhadap peserta didik. Tahap persiapan dari kegiatan PKM ini dimulai dengan melakukan pertemuan internal dari seluruh anggota tim untuk menentukan tempat, waktu, materi, pengurusan izin pelaksanaan kegiatan beserta siapa saja guru dari kegiatan ini. Persiapan internal ini dilakukan secara rutin guna mendiskusikan berbagai hal yang berkaitan dengan materi kegiatan.

Sebelum dimulai, semua guru terlebih dahulu diberikan fotokopi materi yang akan disajikan oleh tim PKM. Materi kegiatan dimulai dengan memberikan

penjelasan oleh tim PKM mengenai hal-hal yang menjadi *faktor* penyebab stress dalam pembelajaran online disekolah baik yang bersifat internal maupun eksternal. Kemudian, kegiatan dilanjutkan dengan materi strategi yang bisa dilakukan guru bimbingan konseling dalam pemberian pelayanan, baik bimbingan maupun konseling.

Selain itu, tim PKM menjelaskan berbagai jenis pendekatan yang dapat digunakan dalam pemberian konseling, lalu dilanjutkan dengan diskusi dari peserta yang mengemukakan tentang kondisi lapangan dan pelayanan yang dapat dan sudah diberikan oleh bimbingan dan konseling sekolah selama masa pandemi *Covid-19*.

Dalam kegiatan diskusi guru juga diajak untuk bertukar pengalaman dalam pemberian pelayanan dari masing-masing sekolah berbeda sesuai kondisi di lapangan yang selanjutnya diarahkan dan diskusi bersama oleh tim PKM untuk disesuaikan dengan penentuan pemberian layanan baik preventif maupun kuratif yang disesuaikan dengan metode dan keadaan dimasa pandemi *Covid-19*.

Pada tahapan evaluasi, guru diminta menangani sebuah permasalahan yang ada di sekolah lalu menentukan pemberian layanan yang paling sesuai dengan kebutuhan lapangan. Program pengabdian pada masyarakat dianggap berhasil apabila guru sudah mampu memberikan pelayanan yang sesuai dengan jenis permasalahan yang ada dilapangan dengan mampu menyampaikan hasil layanan bersama dalam forum diskusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan dengan mengundang guru-guru bimbingan dan konseling di SMP Kabupaten Kubu Raya, Kalimantan Barat (Gambar 1). Peserta guru yang berpartisipasi dalam kegiatan ini lebih memahami faktor penyebab *stress* peserta didik dimasa pandemi *Covid-19* dan strategi yang dapat dilakukan guru bimbingan dan konseling dalam memberikan pelayanan dimasa pandemi *Covid-19* sesuai dengan kondisi daerahnya masing-masing. Banyaknya guru yang berpartisipasi dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa guru memiliki kesadaran untuk lebih mendalami faktor penyebab *stress* peserta didik dimasa pandemi

Covid-19 dan strategi yang dapat dilakukan guru bimbingan dan konseling dalam memberikan pelayanan dimasa pandemi *Covid-19*.

Kegiatan yang dilakukan tim PKM ini bermaksud membangun pemahaman terhadap faktor yang menyebabkan *stress* selama pembelajaran daring dan strategi yang dapat meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling dengan melakukan ceramah, diskusi juga penugasan terhadap guru hingga terjadi kegiatan umpan balik antara tim PKM dan guru.

Setiap guru menyimak dengan baik materi yang diberikan dan disampaikan oleh tim PKM (Gambar 2). Ketika ditugaskan untuk mengungkapkan fakta lapangan terkait permasalahan yang timbul disekolah akibat perubahan metode pembelajaran dari luring ke daring, para guru pun dengan semangat mendiskusikan mengenai pendekatan atau strategi yang sudah mereka lakukan selama ini disekolah, banyak yang mengungkapkan ada yang efektif dan ada yang kurang dirasakan efektif. Didampingi oleh tim PKM, guru bimbingan dan konseling membahas strategi yang dirasa cukup efektif dalam upaya layanan untuk mengurangi tingkat *stress* maupun mengatasi *stress* pada peserta didik sendiri.

Salah satu layanan konseling yang di sampaikan dalam kegiatan ini adalah *Trait and Factors* dikombinasikan dengan model pendekatan *behavioristic* dan spiritual. Setiap guru diberikan kesempatan untuk menuangkan gagasan atau idenya dan dituangkan dalam diskusi. Tanggapan para guru dari kegiatan ini positif, terlihat dari antusiasme dan perhatian para guru pada kegiatan maupun materi yang disampaikan.



Gambar 1 Dokumentasi Bersama Para Peserta



Gambar 2 Pemateri menyampaikan materi PKM

Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan dirasakan sudah cukup berhasil dengan adanya pemahaman yang bertambah dari para peserta PKM dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling melalui 4 bidang dimasa pandemic *Covid-19* dalam mengatasi *stress* peserta didik, serta keterampilan yang bertambah menguasai strategi pendekatan konseling yang dapat dilakukan salah satunya adalah pendekatan *Trait & Factor* yaitu *Forcing Conformity* yakni memaksa untuk menyesuaikan diri dengan keadaan. *Change Attitude*, yakni mengubah sikap dari negatif ke positif dengan mengatur ulang pola pikir ke arah pikiran positif. *Learning a needed skill* yakni belajar keterampilan yang dibutuhkan, *Selecting an appropriate environment* artinya menyeleksi lingkungan yang tepat, misalnya: bergabung di *Whatsapp Group* yang tepat, memilih media

sosial yang baik. *Change an enviromental* yaitu mengubah lingkungan kita untuk mencapai tujuan yang kita kehendaki. Hasil evaluasi dilihat dari guru yang menangani sebuah permasalahan yang ada di sekolah lalu menentukan pemberian layanan yang paling sesuai dengan kebutuhan lapangan. Program pengabdian pada masyarakat dianggap berhasil apabila guru sudah mampu memberikan pelayanan yang sesuai dengan jenis permasalahan yang ada di lapangan dengan mampu menyampaikan hasil layanan bersama dalam forum diskusi.

SIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan didapatkan beberapa kesimpulan yaitu: (1) guru bimbingan dan konseling mengetahui faktor penyebab *stress* peserta didik dimasa pandemi *Covid-19* baik yang bersifat internal maupun eksternal sehingga mampu merancang jenis layanan yang dapat bersifat preventif bagi munculnya *stress* melalui 4 bidang layanan dan berbagai pendekatan yang sesuai dengan keadaan di lapangan; dan (2) guru bimbingan konseling memiliki kemampuan dalam mengembangkan strategi pelayanan yang sifatnya kuratif untuk mengatasi peserta didik yang sudah mengalami *stress* dengan memberikan layanan dan metode yang disesuaikan dengan keadaan dimasa pandemi bersifat *online* melalui berbagai pendekatan yang disesuaikan dengan keadaan masing-masing sekolah dan pembahasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, A. (2020). *Mengelola stres siswa di masa pandemi*. Media Indonesia, (Online), (<https://mediaindonesia.com/opini/351972/mengelola-stres-siswa-di-masa-pandemi>).
- Barseli, M., Ifdil, & Nikmarijal. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1-4.
- Fitriani, M. (2021). Gambaran stres akademik siswa smp saat pembelajaran daring (online) di kota padang. *Socio Humanus*, 3(1), 76-85.
- Halal, R. H. A. (2020). Dampak covid-19 pada pendidikan di indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *Jurnal Sosial dan Budaya Syari*, 7(5). 395–402.

- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14.
- KPAI. (2020). *KPAI Says Many Students are Stress over Online Learning*. Tempo. (Online), (<https://en.tempo.co/read/1524651/education-ministry-reassures-parents-not-to-worry-about-sending-kids-to-school>)
- Mawakhira, N. Y., & Ma'wa, J. Y. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239.
- Mugiarso, H. (2020). *Strategi pengelolaan diri calon konselor menghadapi pandemi covid-19*. Makalah disajikan pada Kuliah Umum Prodi Bimbingan Konseling, Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Livana, M., & Basthomi, Y. (2020). Penyebab stres mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208.
- Putra, M. A. & Shofaria, N. (2020) Inovasi layanan bimbingan dan konseling pada pembelajaran dalam jaringan masa pandemi covid-19. *Jurnal Bikotetik*. 4(2), 5561.