

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK  
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES SISWA KELAS  
VIII SMP IT AL-IKHSAN BOARDING SCHOOL RIAU**

Warno<sup>1</sup>, Tri Umar<sup>2</sup>, Raja Arlizon<sup>3</sup>

Email: Warno\_aulia@yahoo.co.id, Triumari@yahoo.com, Rajaarlizon59@gmail.com

No.Hp:085664419663

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

***Abstract:** This study aims to determine the effect of group counseling services to decrease stress levels class VIII IT Smp Al-Ikhsan Boarding School Riau. The research method used was experimental method. To collect the data used purposive sampling technique. This research subject is class VIII SMP IT Al-Ikhsan Boarding School Lists academic year 2014/2015 amounted to 30 students. Results showed that group counseling can reduce stress levels of students, is seen from the results of the analysis tcount greater than the value ttable with significance level of 5% ( $7.8 > 2:00$ ). Thus  $H_0$  is rejected and  $H_a$  accepted, which means there is significantly different to the decline in stress levels of students before the post given group counseling services.*

*Keywords: Guidance Services Group, stress*

## **PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES SISWA KELAS VIII SMP IT AL-IKHSAN BOARDING SCHOOL RIAU**

Warno<sup>1</sup>, Tri Umar<sup>2</sup>, Raja Arlizon<sup>3</sup>

Email: Warno\_aulia@yahoo.co.id, Triumari@yahoo.com, Rajaarlizon59@gmail.com

No.Hp:085664419663

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan tingkat stres siswa kelas VIII Smp IT Al-Ikhsan Boarding School Riau. Metode Penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Untuk Mengumpulkan data digunakan teknik purposive sampling. Subjek Penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP IT Al-Ikhsan Boarding School Riau tahun ajaran 2014/2015 berjumlah 30 orang siswa. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dapat menurunkan tingkat stres siswa, ini terlihat dari hasil analisis nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikan 5% ( $7.8 > 2.00$ ). Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres siswa sebelum dengan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok.

**Kata kunci:** *Layanan Bimbingan Kelompok, stres*

## PENDAHULUAN

Mencerdaskan kehidupan bangsa merupakan cita-cita bangsa Indonesia seperti yang tertuang dalam pembukaan undang-undang dasar republik Indonesia, untuk mewujudkan cita-cita itu pemerintah Indonesia mewajibkan warga Indonesia dengan wajib belajar 12 tahun tanpa pungutan biaya apapun, Pemerintah Indonesia juga berusaha mencetak guru yang profesional melalui perguruan tinggi negeri, hal ini di harapkan mampu membina peserta didik dalam belajarnya terutama guru bimbingan konseling yang bertugas menyelesaikan masalah siswa, baik masalah belajar, karir , maupun masalah kehidupan sehari-hari siswa . Hal ini semua tentunya agar masyarakat Indonesia cerdas dalam pengetahuan , sikap dan spiritual sehingga di harapkan bangsa Indonesia mampu bersaing dengan negara-negara di seluruh dunia.

Pesantren Al Ikhsan Boarding School (IBS) Merupakan pesantren yang berbasis pendidikan yang mana siswa diwajibkan tinggal di asrama pesantren, hal ini tentunya membuat siswa tidak bisa melakukan aktifitas sebebaskan siswa yang menempuh pendidikan di sekolah umum yang tinggal di rumah bersama orang tuanya, siswa yang belajar di sekolah umum biasanya belajar lebih sedikit di banding siswa yang belajar di pesantren yaitu sekitar tujuh hingga delapan jam saja, sementara siswa yang sekolah di pesantren harus belajar siang dan malam, hal ini tentunya membuat para siswa yang sekolah di pesantren merasa jenuh dan membosankan, hal ini tampak dalam kehidupan sehari-hari seperti tidur di kelas atau tidur di asrama saat proses belajar berlangsung, tidak konsentrasi atau bermain-main ketika guru menjelaskan pelajaran, cabut dari asrama untuk bermain warnet dan merokok, rebut di asrama ketika jam tidur. Melihat kondisi siswa seperti ini peneliti menyimpulkan adanya gangguan dalam kehidupan sehari-hari berupa gejala stres .

Layanan Bimbingan kelompok dianggap suatu layanan yang dapat membantu menurunkan tingkat stres, menurut Bennett (dalam Romlah, 2001:13-14) yang menyatakan bahwa salah satu tujuan bimbingan kelompok adalah memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya dan menghilangkan ketegangan emosi serta mengarahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan masalah.

Penelitian yang dilakukan Lutfianto dkk (2013) bahwa Bimbingan Konseling kelompok dapat digunakan untuk menangani stres belajar siswa, dan diperkuat hasil penelitian Tri Umari (2009) bahwa bimbingan keconselingan kelompok mampu meningkatkan penerimaan diri mahasiswa. Selain itu penelitian sebelumnya juga dilakukan oleh Yuni Nur Faridah dan Retno Tri Hariastuti (2010) bahwa tingkat kecemasan dalam mengemukakan pendapat dapat diturunkan melalui strategi perubahan pola pikir,

Penerapan kombinasi musik klasik dan latihan relaksasi efektif untuk menurunkan stres (Dewi Setyaningsih, Tamsil Muis:2009), (Fitri Rochaini, Titin Indah Pratiwi :2010) mengatakan strategi relaksasi dapat mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal.

Melihat kondisi yang dialami siswa dan hasil penelitian terdahulu maka peneliti tertarik untuk meneliti **“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Penurunan Tingkat Stres Siswa Kelas VIII Smp It Al-Ikhsan Boarding School Riau”**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana gambaran tingkat stres siswa sebelum pelaksanaan Bimbingan Kelompok? 2) Bagaimanakah proses pelaksanaan bimbingan kelompok dalam rangka Penurunan tingkat stres siswa? 3) Bagaimana gambaran tingkat stres siswa sesudah pelaksanaan Bimbingan Kelompok? 4) Apakah terdapat perbedaan tingkat stres siswa sebelum dengan sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok? 5) Seberapa besar pengaruh bimbingan kelompok terhadap penurunan tingkat stres siswa?

Tujuan penelitian ini adalah: a) untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat stres siswa sebelum pelaksanaan Bimbingan Kelompok b) Untuk mengetahui bagaimana Proses pelaksanaan bimbingan kelompok dalam rangka penurunan tingkat stres siswa c) Untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat stres siswa sesudah pelaksanaan Bimbingan Kelompok d) Untuk mengetahui bagaimana perbedaan tingkat stres siswa sebelum dengan sesudah pelaksanaan Bimbingan Kelompok e) Untuk mengetahui bagaimana pengaruh Bimbingan Kelompok terhadap penurunan tingkat stres siswa

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII Smp It Al-Ikhsan Boarding School Riau Penelitian ini merupakan penelitian Quasi eksperimen. Desain penelitiannya adalah *one group pretest – posttest design*. Sugiyono (2011) mengatakan bahwa pada desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum di beri perlakuan . Adapun penentuan jumlah sampel sebanyak 30 orang .

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini berupa angket (kuesioner). Angket diberikan pada siswa kelas VIII Smp It Al-Ikhsan Boarding School Riau hanya diberikan kesempatan untuk memilih jawaban (Ya atau Tidak) yang sesuai menurutnya. Berdasarkan angket tersebut didapat data tingkat stres siswa yang tinggi yang akan dijadikan sebagai kelompok sampel. Teknik analisis data dalam rangka mencapai tujuan penelitian ini adalah menggunakan persentase, korelasi dan uji t.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Tingkat Stres Siswa Sebelum Bimbingan Kelompok.

Tabel 1 Gambaran Tingkat Stres Siswa Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok

No	Kategori	Rentang skor	F	%
1	Tinggi	28 – 40	10	33,3
2	Sedang	13 – 27	20	66,7
3	Rendah	0 - 12	0	0,0
Jumlah			30	100,0

Sumber : Data Olahan Penelitian 2015

Berdasarkan data tabel.1 Temuan penelitian menunjukkan, bahwa hampir separo tingkat stres siswa berada pada kategori tinggi (33,3%) dan lebih dari separo tingkat stres siswa berada pada kategori sedang (66,7%).

### Proses Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dalam Rangka Menurunkan Stres Siswa

Proses pemberian layanan informasi tentang Stres dilakukan selama lima kali pertemuan.

#### a) Partisipasi

Partisipasi anggota kelompok didalam kegiatan kelompok pada penelitian ini hampir sama antara kelompok 1,2 dan 3 yaitu pada awal-awal pertemuan (pertemuan 1 dan 2) hanya sebagian anggota kelompok yang terlihat aktif dan sebagian anggota kelompok lainnya masih pasif dan hanya diam dengan mendengarkan saja namun, pada pertemuan yang selanjutnya hingga akhir pertemuan secara berangsur-angsur sebagian besar anggota kelompok sudah mulai berpartisipasi didalam mengikuti kegiatan kelompok ini.

#### b) Dinamika kelompok

Dinamika kelompok yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok pada pertemuan 1 dan 2 saja yang bisa di katakan kurang atau cukup dinamis karena hanya sebagian anggota kelompok saja yang terlibat didalam aktifitas mengemukakan dan menanggapi. Dan pada pertemuan selanjutnya dinamika kelompok bisa dikatakan dinamis, dilihat dari keberagaman pertanyaan dan pendapat dari anggota kelompok yang membuat kegiatan kelompok semakin menyenangkan.

#### c) Suasana kelompok

Suasana bimbingan kelompok pada setiap pertemuan kelompok pada penelitian ini umumnya menyenangkan, hanya pada awal-awal pertemuan masih terlihat canggung dan malu-malu, sehingga pemimpin kelompok

berusaha mencairkan suasana saat pelaksanaan bimbingan kelompok dengan cara bermain games. Dan pada pertemuan selanjutnya anggota kelompok mengikuti setiap pertemuan kegiatan bimbingan kelompok ini dalam suasana yang menyenangkan, hangat dan akrab.

d) Interaksi

Interaksi dalam bimbingan kelompok ini berisi tentang percakapan antara PK dan anggota dalam setiap pelaksanaan bimbingan kelompok.

### Gambaran Tingkat Stres Siswa Sesudah Bimbingan Kelompok

Diperoleh gambaran rekapitulasi kesehatan mental siswa sebelum dan sesudah dilaksanakan bimbingan kelompok sebagaimana terlihat pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel.2 Rekapitulasi Tingkat Stres Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok

No	Rentang skor	Kategori	Sebelum		Sesudah	
			f	%	F	%
1	28 - 40	Tinggi	10	33,3	0	0,0
2	13 - 27	Sedang	20	66,7	10	66,7
3	0 - 12	Rendah	0	0,0	20	33,3
Jumlah			30	100,0	30	100,0

Sumber Data Olahan penelitian (2015)

Berdasarkan Tabel.2 di atas maka dapat disimpulkan gambaran rekapitulasi tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok bahwa terdapat penurunan tingkat stres siswa yaitu lebih dari separoh tingkat stres siswa berada pada kategori sedang yaitu 66,7 % dan hampir separoh tingkat stres siswa berada pada kategori rendah yaitu 33,3%

### Perbedaan Stres Siswa Sebelum Dan Sesudah Bimbingan Kelompok

Dalam Penelitian ini data yang dianalisis untuk uji “t” (T-test) adalah data tentang jumlah skor setiap siswa dari 30 siswa dalam menjawab angket Stres siswa sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok. Dan didapatkan Koefisien Korelasi antara nilai sebelum dan sesudah bimbingan kelompok adalah sebesar  $r_{x_1x_2} = 0,46$ . Interpretasi koefisien korelasi terhadap hasil perhitungan

diatas dikategorikan sedang. Kemudian dianalisis dengan menggunakan rumus uji “t”.

Harga  $t_{hitung}$  tersebut selanjutnya dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$ , yaitu dengan dk:58 pada taraf signifikan 5%=2,000. Maka dapat dilihat Harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  pada taraf 5% ( $7,8 > 2,000$ ). Demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat perbedaan tingkat stres siswa sebelum dengan sesudah dilaksanakan bimbingan kelompok.

### **Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Penurunan Stres Siswa**

Dari pengolahan data diperoleh  $r=0,68$  koefesien determinasinya adalah  $= 0,46$ . Kemudian hasil  $r^2$  dikali dengan 100 maka di peroleh hasil sebesar 46%, ini berarti layanan bimbingan kelompok memberi pengaruh sebesar 46% terhadap penurunan stres siswa sedangkan 54% di pengaruhi oleh faktor – faktor lain yang terdapat pada diri maupun lingkungan siswa tersebut.

### **PEMBAHASAN**

Pada pembahasan ini diperoleh temuan penelitian tentang tingkat stres sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok yaitu hampir separo tingkat stres siswa berada pada kategori tinggi (33,3%) dan lebih dari separo tingkat stres siswa berada pada kategori sedang (66,7%)

Sedangkan temuan penelitian tentang penurunan tingkat stres setelah diberikan layanan Bimbingan kelompok lebih dari separo tingkat stres siswa berada pada kategori sedang (66,7%) dan hampir separo tingkat stres siswa berada pada kataegori rendah 10 siswa (33,3%).

Setelah penulis menjalankan angket untuk survey, untuk mencari pengaruh bimbingan kelompok terhadap penurunan tingkat stres sebelum diberi layanan BKp dan setelah diberi layanan BKp ternyata setelah diteliti dan di uji layanan bimbingan kelompok memberi pengaruh sebesar 46% terhadap penurunan tingkat stres. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Lutfianto dkk (2013) bahwa Bimbingan Konseling kelompok dapat digunakan untuk menangani stres belajar siswa, dan diperkuat hasil penelitian Tri Umari (2009) bahwa bimbingan keonseling kelompok mampu meningkatkan penerimaan diri mahasiswa. Selain itu penelitian sebelumnya juga dilakukan oleh Yuni Nur Faridah dan Retno Tri Hariastuti ( 2010) bahwa tingkat kecemasan dalam mengemukakan pendapat dapat diturunkan melalui strategi perubahan pola fikir,

Penerapan kombinasi musik klasik dan latihan relaksasi efektif untuk menurunkan stres (Dewi Setyaningsih, Tamsil Muis:2009), Fitri Rochaini, Titin Indah Pratiwi :2010 mengatakan strategi relaksasi dapat mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal. Dengan demikian dapat peneliti simpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat menurunkan tingkat stres siswa

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil pembahasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian ini yaitu: a) Sebelum pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok hampir separo tingkat stres siswa berada pada kategori tinggi dan lebih dari separo tingkat stres siswa pada kategori sedang. b) Setelah mengamati proses pelaksanaan bimbingan Kelompok awalnya siswa banyak yang main-main, apatis, kurang respon, dan enggan mengemukakan pendapat namun seiring pelaksanaan bimbingan kelompok hampir seluruh siswa dapat berpartisipasi, sehingga kegiatan bimbingan kelompok berlangsung dinamis dengan suasana yang menyenangkan c) Setelah Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok lebih dari separo tingkat stres siswa pada kategori sedang dan hampir separo tingkat stres siswa berada pada kategori rendah d) Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres siswa sebelum dengan sesudah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok e) Bimbingan Kelompok berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres siswa

### **REKOMENDASI**

1. Kepada sekolah SMP IT Al-ihsan Boarding School hendaknya mendukung sepenuhnya konselor dalam pelaksanaan bimbingan kelompok.
2. Bagi siswa yang mengalami KES-T agar berkonsultasi dengan konselor agar diberikan layanan bimbingan kelompok.
3. Bagi konselor hendaknya dapat terus melaksanakan dan meningkatkan kualitas layanan bimbingan kelompok.
4. Bagi orang tua sebaiknya berkonsultasi dengan guru konselor untuk mengatasi permasalahan anaknya.
5. Bagi peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian mengenai Stres agar dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam dengan pendekatan yang berbeda, misalnya menggunakan layanan konseling individual, konseling kelompok atau layanan BK lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudjana (2008) Pengantar Statistik Pendidikan, Jakarta, PT. Raja GrafindaPersada.
- Dewi Setyaningsih, Tamsil Muis, 2009. Pengaruh Penerapan Kombinasi Musik Klasik Dan Latihan Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Pada Siswa. Vol 10, No 1
- Dian Oktaviana, Titin Indah Pratiwi, 2010. Penggunaan Strategi Reframing Untuk Membantu Siswa Mengurangi Perasaan Cemas Ketika Bertanya Di Kelas. Vol 11, No 1
- Dicky Hastjarjo. (2008). Ringkasan buku Cook & Campbell. (1979). Quasi-Experimentation: Design & Analysis Issues for Field Settings. Houghton Mifflin
- Dwi Fadilah Irmayanti, Hadi Warsito, 2009. Penerapan Strategi Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Menjelang Ujian., Vol 10. No 2,
- Elizabeth (2003) Psikologi Perkembangan, Erlangga. Bandung
- Fitri Rochaini, Titin Indah Pratiwi, 2010. Penggunaan Strategi Relaksasi Untuk Membantu Siswa Mengurangi Perasaan Cemas Dalam Situasi Komunikasi Interpersonal. Vol 11, No 2
- Lutfianto dkk, 2013. Penerapan Bimbingan Konseling Kelompok Untuk Membantu Mengatasi Stres Belajar. Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling, Vol.1 No.1
- M.Surya , (2002) Bimbingan Konseling, Jakarta. Universitas Terbuka
- Prayitno (2004) Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. Reneka Cipta. Jakarta
- Tri Umari, 2009. Peningkatan Penerimaan Diri Mahasiswa Melalui Pelaksanaan Bimbingan Konseling Kelompok. Pelita Bangsa Pelestari Pancasila, Vol.4 No.1:47
- Yuni Nur Faridah, Retno Tri Hariastuti, 2010. Strategi Perubahan Pola Pikir Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Mengemukakan Pendapat. Vol 11, No 1