
**LAYANAN KONSELING KELOMPOK BERBANTUAN MEDIA ULAR TANGGA
UNTUK MENGURANGI SETRES AKADEMIK SISWA SMK FARMASI PELAIHARI****Oleh****Winda Novaliany****Universital Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin****Email: windanew605@gmail.com****Abstrak**

Bimbingan dan Konseling merupakan layanan yang terintegral dalam dunia pendidikan. Bimbingan dan Konseling merupakan proses interaksi antara konselor dengan konseli baik secara langsung maupun tidak langsung dalam rangka untuk membantu konseli agar dapat mengembangkan potensi dirinya atau pun memecahkan permasalahan yang dialaminya. Media permainan ular tangga ini bertujuan agar dapat meningkatkan keaktifan siswa, semangat dalam belajar, dan memiliki keberanian dalam mengemukakan pendapat yang akan berdampak pada meningkatnya hasil belajar siswa, serta dapat mempermudah guru untuk menyampaikan materi pembelajaran. (Sunaengsih, 2016) mengungkapkan bahwa ,Media pembelajaran berpengaruh positif dan signifikan terhadap mutu pembelajaran. Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan, bahwa mengurangi setres akademik siswa dengan menggunakan layanan konseling berbantuan permainan ular tangga dapat digunakan untuk menurunkan tingkat setres pada siswa kelas XII SMK Farmasi Bajingah Rt 15 Rw 01 Kelurahan Saranghalang Kabupaten Tanah Laut yaitu dengan cara permainan ular tangga yang memfasilitasi siswa untuk tenang, kondusif dan senang. Hal ini dapat dilihat dari menurunnya tingkat setres sebelum diberikan tindakan pada tiap siklusnya agar siswa tetap merasa nyaman dan tenang dalam permainan.

Kata Kunci : Layanan Bimbingan Konseling, Ular Tangga.**PENDAHULUAN**

Hasil belajar yang dicapai peserta didik dipengaruhi oleh dua faktor utama yakni faktor dari dalam diri peserta didik dan faktor yang datang dari luar diri peserta didik atau faktor lingkungan. Faktor yang datang dari diri peserta didik terutama kemampuan yang dimilikinya. Sedangkan faktor yang datang dari luar seperti kualitas pengajaran. Dalam hal ini, yang dimaksud dengan kualitas pengajaran ialah tinggi rendahnya atau efektif tidaknya proses belajar-mengajar dalam mencapai tujuan pengajaran (Sudjana, 2010: 39-40).

Pendidikan mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan

siswa. Pendidikan di sekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Namun dalam proses pendidikan di sekolah siswa tidak jarang juga mengalami stres karena ketidakmampuannya beradaptasi dengan program di sekolah. Stres yang di alami siswa di lingkungan sekolah akan terakumulasi terhadap gangguan psikologis dan penyakit fisik (Santrock, J. W. 2007; Hidayat, B. U. A. 2012). Stres yang sering dialami oleh siswa adalah stres akademik (Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. 2013). Stres akademik merupakan sumber stres yang terjadi pada setting sekolah (Calaguas, 2011; Azhar, A. 2015).

Ada beberapa faktor penyebab stres pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlampaui berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Stres akademik merupakan stres yang termasuk pada kategori distress (Rahmawati, W. K. 2017; Adawiyah, R. 2017). Stres akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh academic stressor (Sayekti, E. (2017). Academic stressor yaitu stres yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti: tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian (Rahmawati, W. K. 2017).

Alvin (dalam Eryanti, 2012) stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik. Senada dengan hal tersebut (Taufik, T., & Ifdil, I. 2013; Muharrifah, A. 2009) menjelaskan stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah.

Bimbingan dan Konseling merupakan layanan yang terintegral dalam dunia pendidikan. Bimbingan dan Konseling merupakan proses interaksi antara konselor dengan konseli baik secara langsung maupun tidak langsung dalam rangka untuk membantu konseli agar dapat mengembangkan potensi dirinya atau pun memecahkan permasalahan yang dialaminya. Bimbingan dan Konseling juga dapat didefinisikan sebagai upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh konselor untuk memfasilitasi perkembangan konseli untuk mencapai kemandirian dalam

kehidupannya. Menurut Damayanti (dalam Permana 2015:145) Bimbingan dan konseling merupakan proses interaksi antara konselor dengan klien/konseli baik secara langsung (Tatap muka) atau tidak langsung (melalui media: internet, atau telepon) dalam rangka membantu klien agar dapat mengembangkan potensi dirinya atau memecahkan masalah yang dialaminya. Menurut Azzet (2013:11) Bimbingan dan Konseling adalah upaya pemberian bantuan kepada anak didik agar dapat memahami dirinya sehingga sanggup mengarahkan diri dan bertindak dengan baik sesuai dengan perkembangan jiwanya.

Di sekolah terdapat guru Bimbingan dan Konseling yang mempunyai tugas penting dalam menyelesaikan masalah siswa, menurut Lattu (2018:63) Membimbing dan mendidik tidak lepas dari tugas dan tanggung jawab guru termasuk guru BK. Sebagai tenaga pendidik guru BK mempunyai tugas, tanggung jawab, wewenang penuh dalam kegiatan bimbingan dan konseling terhadap sejumlah peserta didik. Kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah merupakan kegiatan untuk membantu peserta didik dalam upaya menemukan jati dirinya, penyesuaian terhadap lingkungan serta dapat merencanakan masa depannya sehingga, dapat berkembang secara optimal.

Media permainan ular tangga biasa dimainkan oleh kalangan anak sekolah dasar. Menurut (Askalin, 2013) bahwa “permainan ular tangga adalah permainan yang dikenal di seluruh nusantara. Permainan ini menggunakan tiga peralatan, yaitu dadu, bidak, dan papan ular tangga. permainan ular tangga dimainkan oleh dua orang atau lebih.” Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas maka peneliti ingin mendalami minat belajar siswa di SDN Kelayan Timur 11 maka akan diadakan penelitian dengan judul **“Layanan Konseling Kelompok Berbantuan Media Ular Tangga Untuk Mengurangi Setres Akademik Siswa Smk Farmasi Pelaihari”**.

LANDASAN TEORI

Menurunkan stres dengan pendekatan agama yang lainnya adalah dengan menggunakan Al-Qur'an sebagai mediana. Al-Qur'an disebut juga sebagai As Syifa yang berarti Penyembuh, mempunyai kekuatan untuk menangani dan menyembuhkan tekanan jiwa. Telah diungkapkan dalam Al-Qur'an Surat Yunus ayat 57, yang artinya: "Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman." Selain itu juga diungkapkan ayat lain yang artinya: "Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian." (Q.S Al Isra: 82). Begitu juga pada Al-Qur'an surat Ar Rad ayat 28 yang artinya, "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Arti dari ayat-ayat diatas menunjukkan bahwa Al-Qur'an adalah obat dari segala macam penyakit, termasuk penyakit hati yang menimbulkan stres. Penyakit hati yang dimaksudkan disini adalah merasa gelisah karena memikirkan anggapan-anggapan dari masyarakat, merasa gelisah karena memikirkan keluarga dirumah, merasa bersalah karena telah melakukan kesalahan sehingga dipenjara, merasa berkecil hati karena takut akan tidak diterima oleh masyarakat, dan lain sebagainya. Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan bentuk penelitian tindakan kelas (classroom action research) yang dilaksanakan sebagai strategi pemecahan masalah. Pada penelitian tindakan dibagi menjadi 3 tahapan yaitu perencanaan (planning), tindakan (action) dan observasi (observe), serta refleksi (reflect).

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas yang akan dilaksanakan dalam dua siklus tindakan. Dalam satu siklus terdiri dari empat tahapan yaitu (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, (4) refleksi. Jadi, satu siklus adalah dari tahap penyusunan rancangan sampai dengan refleksi atau evaluasi. Apabila kegiatan siklus pertama sudah diketahui letak keberhasilan dan hambatan, maka peneliti menentukan rancangan untuk siklus kedua berdasarkan refleksi siklus pertama hingga mencapai hasil yang diharapkan, yaitu mengurangi stres akademik siswa.

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Farmasi Bajingah Rt 15 Rw 01 Kelurahan Saranghalang Kabupaten Tanah Laut. Mata pelajaran yang akan diujikan adalah mata pelajaran Bahasa Indonesia. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XII SMK Farmasi Bajingah Rt 15 Rw 01 Kelurahan Saranghalang Kabupaten Tanah Laut, yang berjumlah 22 siswa. Penelitian ini akan dilaksanakan selama 2 bulan, antara Maret dan April 2021. Pada tahap pelaksanaan terdiri dari dua siklus yaitu siklus I dan II. Siswa kelas XII Farmasi Bajingah Rt 15 Rw 01 Kelurahan Saranghalang Kabupaten Tanah Laut mengalami stres akademik karena pembelajaran yang dilakukan di dalam kelas bersifat kaku atau ceramah, guru hanya berfokus pada buku paket tanpa melihat apa yang membuat siswa lebih aktif dalam pembelajaran membaca.

Hal inilah yang menyebabkan siswa sulit memahami bacaan karena kurangnya antusias yang membuat siswa lebih aktif dalam pembelajaran, sehingga kemampuan membaca suku kata dan kata dalam pelajaran Bahasa Indonesia kurang baik, dikarenakan siswa

belum bisa menyusun huruf-huruf menjadi suatu kata yang bisa dibaca, hal ini berdampak pada rendahnya hasil belajar siswa.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan dan setelah selesai di lapangan. Analisis data ini dilakukan setelah data yang diperoleh dari sample melalui instrumen yang dipilih dan akan digunakan untuk menjawab masalah dalam penelitian atau untuk menguji hipotesa yang diajukan melalui penyajian data. Data yang terkumpul tidak mesti seluruhnya disajikan dalam pelaporan penelitian, penyajian data ini adalah dalam rangka untuk memperlihatkan data kepada para pembaca tentang realitas yang sebenarnya terjadi sesuai dengan fokus dan tema penelitian, oleh karena itu data yang disajikan dalam penelitian tentunya adalah data yang terkait dengan tema bahasan saja yang perlu disajikan. Aktifitas dalam analisis data yaitu reduksi data (data reduction), penyajian data (data display), dan penarikan kesimpulan/verifikasi data (conclusion drawing/verification).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di kelas XII SMK Farmasi Bajingah Rt 15 Rw 01 Kelurahan Saranghalang Kabupaten Tanah Laut. Penelitian ini dilakukan dalam 3 siklus untuk menentukan bagaimana cara menurunkan setres akademik siswa kelas XII SMK Farmasi Bajingah Rt 15 Rw 01 Kelurahan Saranghalang Kabupaten Tanah Laut.

Data yang diperoleh dari observasi dengan guru kelas diperoleh penjelasan bahwa masih ada beberapa siswa yang masih mengalami setres akademik yang belum mengalami penurunan. Untuk menentukan seberapa menurunkan setres akademik siswa kelas XII SMK Farmasi Bajingah Rt 15 Rw 01 Kelurahan Saranghalang Kabupaten Tanah Laut tersebut, peneliti melakukan observasi terhadap siswa yang menjadi obyek penelitian. Peneliti menggunakan lembar observasi dengan jumlah item 22, Observasi dilakukan pada hari Sabtu,

15 April 2021 pada jam ke-1 dan 2 yaitu 07.00-08.10 WIB.

Berdasarkan hasil observasi terhadap keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan permainan ular tangga untuk mengurangi setres akademik siswa proses pada siklus I, adalah sebagai berikut:

- 1) Proses permainan ular tangga untuk mengurangi setres akademik sudah sesuai dengan rencana pembelajaran yang sudah dirancang. Namun, pada pertemuan I masih banyak siswa yang masih tampak berbicara sendiri dengan teman, tidak menyimak penjelasan guru, dan masih tergantung pada mengganggu teman yang dalam kelompoknya.
- 2) Permainan ular tangga untuk mengurangi setres akademik proses sudah dilaksanakan dengan baik dan sistematis. Hasil observasi setres siswa menurun dibandingkan dengan setres yang dialami siswa sebelum menggunakan permainan ular tangga.
- 3) Sebagian besar anggota kelompok sudah tampak aktif, namun masih terdapat 2 kelompok yang terlihat pasif (kurang menunjukkan partisipasi) dalam kegiatan permainan.

Untuk mengatasi masalah tersebut akan direncanakan siklus II yaitu dengan merevisi RPP. Dengan memperjelas lembar kegiatan dan membagi kelompok kecil diharapkan siswa akan lebih aktif dalam mengikuti permainan untuk mengurangi setres akademik siswa.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan, bahwa mengurangi setres akademik siswa dengan menggunakan layanan konseling berbantuan permainan ular tangga dapat digunakan untuk menurunkan tingkat setres pada siswa kelas XII SMK Farmasi Bajingah Rt 15 Rw 01 Kelurahan Saranghalang Kabupaten Tanah Laut yaitu dengan cara permainan ular tangga yang

memfasilitasi siswa untuk tenang, kondusif dan senang. Hal ini dapat dilihat dari menurunnya tingkat stres sebelum diberikan tindakan pada tiap siklusnya agar siswa tetap merasa nyaman dan tenang dalam permainan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] .M, Sardiman. 2014. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- [2] Anjani, Citra Pratiwi. 2012. "Media Pembelajaran Permainan Ular Tangga". Diakses pada 10 Oktober 2015
- [3] Arsyad, Azhar. *Bahasa Arab dan Metode Pengajarannya*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.2003
- [4] Askalin. (2013). *100 permainan dan perlombaan rakyat*. Yogyakarta: ANDI.
- [5] Calaguas, G. M. 201). *Collage Academic Stress: Differences along Gender Lines*. *Journal of Social and Developmental Sciences*, 1(5), 194-201.
- [6] Depdiknas .2003. *Undang-undang RI No.20 tahun 2003.tentang sistem pendidikan nasional*.
- [7] Djamarah, Syaiful Bahri dan Aswan Zain. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta. Edisi revisi. 2006
- [8] Dr. H.M. Musfiqon, M.Pd. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Prestasi Pustakaraya.
- [9] Jakarta: Quantum Teaching, 2005),h.73.,dikutip oleh Affiyani Pramono ,” Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Psikodrama Untuk Mengembangkan Konsep Diri Positif”. *Jurnal Bimbingan Konseling* vol.2 (Februari 2013).h. 100. Diakses dari : <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- [10] Melsi, A . 2015. "Efektivitas Penggunaan Media Permainan Ular Tangga Terhadap Hasil Belajar Kognitif Siswa pada Materi Virus di Kelas X Sekolah Menengah Atas Nusantara Indah Sintang Tahun Pelajaran 2015/2016". Skripsi STKIP Persada Khatulistiwa Sintang.
- [11] Nandamuri, P.P., dan Gowthami, C. 2008 . *Sources of Academic Stress – a Study on Management Students*. jms.nonolympictimes.org/Articles/4.pdf (Senin, 17 November 2014).
- [12] Rahmawati, W. K. 2017. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1 Oktober).
- [13] Romlah Tetik, 2006, *Teori Dan Praktek Bimbingan Kelompok*, Malang: Universitas Negeri Malang 2001). H .45.
- [14] Rosmalia, *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Peserta Didik Kelas VII N 2 Lampung Selatan (SKRIPSI,UIN Raden Intan Lampung ,Bandar Lampung ,2016)* . H . 11.
- [15] Santrock, J. W. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Terjemahan oleh Tri Wibowo B.S. Jakarta: Kencana Perdana Media Group.
- [16] Satya, Waraggana. 2012. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Widia Sarana Indonesia.
- [17] Sayekti, E. 2017. Efektifitas Teknik Self-Instruction dalam Mereduksi Stress Akademik pada Siswa Kelas XI MA YAROBİ Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017 (Doctoral dissertation, IAIN Salatiga).
- [18] Sitti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2009), h. 64.
- [19] Sunaengsih, C. (2016). Pengaruh media pembelajaran terhadap mutu pembelajaran pada sekolah dasar terakreditasi A. *Jurnal Mimbar Sekolah Dasar*, 3(2), hlm. 177-184.
- [20] Suyono & Hariyanto. (2012). *Belajar dan pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

-
- [21] Tatiek, Romlah, Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2001), h.32.
- [22] Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.