

**BIMBINGAN PRIBADI SOSIAL DALAM MENGURANGI DAMPAK STRES  
BELAJAR SISWA SMA KOLOMBO SLEMAN YOGYAKARTA**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

**Disusun Oleh:**

**Uswatun Khasanah**

**11220122**

**Pembimbing:**

**A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si**

**NIP 19750427 200801 1 008**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2015**



**PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR**

**Nomor : UIN.02/DD/PP.009/2262.a/2015**

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul :

**BIMBINGAN PRIBADI SOSIAL DALAM MENGURANGI DAMPAK  
STRES BELAJAR SISWA SMA KOLOMBO SLEMAN YOGYAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Uswatun Khasanah  
Nomor Induk Mahasiswa : 11220122  
Telah dimunaqosyahkan pada : 08 Desember 2015  
Dengan Nilai : A-


Dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga


**TIM MUNAQOSYAH**  
Ketua Sidang/Penguji I

  
A. Said Hasan Basri, S.Psi, M.Si  
NIP. 19750427 200801 1 008

Penguji II


Penguji III

  
Slamet, S. Ag., M. Si  
NIP. 19691214 199803 1 002

  
Dr. Casmini, S.Ag., M.Si  
NIP. 19711005 199603 2 002

Yogyakarta, 08 Desember 2015  
Dekan Fakultas Dakwah dan komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta



  
Dr. Nurjannah, M. Si.  
NIP. 19600310 198703 2 001



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. MarsdaAdisucipto, Telepon (0274) 515856 FAX (0274) 552230  
Yogyakarta 55281

---

**SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI**

Kepada :

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudari :

Nama : Uswatun Khasanah

NIM : 11220122

Judul Skripsi : Bimbingan Pribadi Sosial Dalam Mengurangi Dampak Stres Belajar Siswa SMA Kolombo Sleman.

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.


Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya Kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 08 Desember 2015

Mengetahui,

Pembimbing,

Ketua Jurusan BKI,

  
**A.Said Hasan Basri, S.Psi.,M.Si**  
NIP . 19750427 200801 1 008

  
**A.Said Hasan Basri, S.Psi.,M.Si**  
NIP . 19750427 200801 1 008

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Uswatun Khasanah  
NIM : 11220122  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi Saya yang berjudul: **Bimbingan Pribadi Sosial Dalam Mengurangi Dampak Stres Belajar Siswa SMA Kolombo Sleman** adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penyusun.

Yogyakarta, 27 November 2015

Yang menyatakan,



**Uswatun Khasanah**  
11220122

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah atas segala rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Karya sederhana ini penulis persembahkan untuk :

Mamaku Sorikin, Mimiku Atikah dan adik ku tercinta yang selalu mendukung penulis baik secara materil maupun non materil.

## MOTTO

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ۝<sup>1</sup>

Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menepati kesabaran. QS. Al-Asrh: 3.



---

<sup>1</sup> Depag RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, (Bandung: Syamil Cipta Media, 2005) hlm. 540



## KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabat-sahabatnya.

Penulis sadar sepenuhnya bahwa skripsi ini tidak mungkin tersusun tanpa ada bantuan dari banyak pihak. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Ibu Dr. Nurjannah, M. Si. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak A. Said Hasan Basri S.Psi.,M. Si. selaku Ketua Jurusan dan Bapak Nailul Falah, S.Ag, M.Si.selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Nailul Falah, S.Ag, M.Si. selaku Penasehat Akademik selama menempuh program Strata Satu (SI) di Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak. A. Said Hasan Basri S.Psi.,M. Si selaku dosen pembimbing yang telah memberikan kesabarannya dalam meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen serta semua karyawan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
6. Ibu Dra. Sri Rejeki Andadari. M. Pd selaku Kepala Sekolah dan wakil kepala sekolah serta guru dan staf SMA Kolombo Sleman Yogyakarta yang telah banyak membantu selesainya skripsi ini. Ibu Lukito Asih. S.Pd dan Bapak Drs. Yuni Iswanto yang telah memberikan bimbingan dan informasi yang sangat berguna kepada penulis dalam penelitian.
7. Keluarga tercinta yang senantiasa memberikan dukungan, semangat dan kasih sayangnya kepada penulis, khususnya mama, Mimi dan Adikku.

8. Sahabat-sahabatku yang terbaik yang selalu memberi motivasi (oki, erin, anik, tari, yati, uli dkk).
9. Semua teman-teman jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya teman-teman angkatan tahun 2011.
10. Semua pihak yang telah memberikan dukungan maupun do'anya yang tidak dapat penulis tuliskan satu demi satu, terimakasih atas semuanya.

Penulis menyadari dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua.

Yogyakarta, 27 November 2015

Penulis



## ABSTRAK

USWATUN KHASANAH, Bimbingan Pribadi Sosial dalam Mengurangi Dampak Stres Belajar Siswa SMA Kolombo Sleman Yogyakarta, Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015.

Latar belakang penelitian ini adalah berangkat dari maraknya siswa yang mengalami stres belajar seperti, prestasi belajar menurun, perilaku membolos, tidak masuk tanpa keterangan, dan merokok di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan tentang metode yang digunakan guru BK pada bimbingan pribadi sosial dalam mengurangi dampak stres belajar dan untuk mengetahui dampak apa saja yang ditimbulkan stres belajar pada siswa SMA Kolombo Sleman Yogyakarta. Sumber data dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan *purposive sampling*, yakni guru BK dan 5 siswa sebagai sumber data pendukung. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara, observasi dan dokumentasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode bimbingan pribadi sosial dalam mengurangi dampak stres belajar yang digunakan guru BK yaitu dengan metode individual dan metode kelompok. Metode individual dilaksanakan melalui konseling individual, kunjungan rumah, konsultasi sedangkan metode kelompok dilaksanakan melalui bimbingan kelompok dan bimbingan klasikal. Kemudian dampak yang ditimbulkan dari stres belajar berdampak jelas terhadap perilaku dan psikologi siswa SMA Kolombo Sleman Yogyakarta.

**Kata kunci:** bimbingan pribadi sosial, dan stres belajar

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A.Penegasan Judul .....	1
B.Latar Belakang Masalah .....	4
C.Rumusan Masalah .....	8
D.Tujuan Penelitian .....	8
E. Kegunaan Penelitian.....	8
E.Telaah Pustaka .....	9
F.Kajian Teori .....	12
G.Metode Penelitian .....	28

<b>BAB II GAMBARAN UMUM LAYANAN BIMBINGAN DAN</b>	
<b>KONSELING SMA KOLOMBO SLEMAN YOGYAKARTA..</b>	<b>35</b>
A.Selayang Pandang SMA Kolombo Sleman Yogyakarta .....	35
B. Layanan Bimbingan dan Konseling di SMA Kolombo Sleman ..	38
C.Pelaksanaan Bimbingan Pribadi Sosial di SMA Kolombo Sleman.....	47
D. Gambaran Umum Siswa yang Mengalami Stres Belajar .....	53
<b>BAB III METODE BIMBINGAN PRIBADI SOSIAL DALAM</b>	
<b>MENGURANGI DAMPAK STRES BELAJAR DAN</b>	
<b>DAMPAK YANG DITIMBULKAN STRES BELAJAR</b>	
<b>SISWA SMA KOLOMBO SLEMAN YOGYAKARTA .....</b>	<b>61</b>
A. Metode Bimbingan Pribadi Sosial Dalam Mengurangi Dampak Stres Belajar.....	62
B. Dampak yang Ditimbulkan Stres Belajar Siswa SMA Kolombo Sleman Yogyakarta.....	80
<b>BAB IV PENUTUP .....</b>	<b>82</b>
A.Kesimpulan .....	82
B.Saran .....	82
C. Penutup .....	83
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>84</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Penegasan Judul

Guna mempermudah pembaca dalam memahami judul “Bimbingan Pribadi Sosial Dalam Mengurangi Dampak Stres Belajar Siswa SMA Kolombo Sleman Yogyakarta” serta untuk menghindari kesalahpahaman dalam menafsirkan, maka penulis perlu memberikan penegasan dan batasan terhadap judul tersebut, yaitu:

##### 1. Bimbingan Pribadi Sosial

Kamus Besar Bahasa Indonesia mendefinisikan bimbingan adalah petunjuk atau penjelasan cara mengerjakan sesuatu tuntutan.<sup>1</sup> Pribadi adalah manusia sebagai perorangan atau diri sendiri.<sup>2</sup> Sosial adalah berkenaan dengan masyarakat dan suka memperhatikan kepentingan umum.<sup>3</sup> Bimo Walgito mendefinisikan bimbingan sebagai pemberian bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1988), hlm. 117.

<sup>2</sup> *Ibid.*, hlm, 700.

<sup>3</sup> *Ibid.*, hlm. 844

<sup>4</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling Studi dan Karir*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2005), hlm. 5.

Bimbingan pribadi menurut Hibana S. Rahman adalah layanan bimbingan yang diberikan kepada siswa untuk menemukan dan mengembangkan diri pribadinya sehingga menjadi pribadi yang mantap dan mandiri serta mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki.<sup>5</sup> Sedangkan bimbingan sosial adalah layanan bimbingan yang diberikan kepada siswa untuk mengenal lingkungannya, sehingga mampu bersosialisasi dengan baik dan menjadi pribadi yang bertanggung jawab.<sup>6</sup>

Menurut Abu Ahmadi bimbingan pribadi sosial adalah seperangkat usaha bantuan kepada siswa agar dapat menghadapi sendiri masalah pribadi dan sosial yang dialaminya, memilih kelompok sosial, memilih jenis-jenis kegiatan sosial dan kegiatan rekreatif yang bernilai guna, serta berdaya upaya sendiri.<sup>7</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi sosial adalah upaya bantuan yang diberikan kepada siswa agar mampu mengembangkan dirinya menjadi pribadi yang mandiri yang dapat mengoptimalkan potensinya sehingga dapat mengatasi kesulitan dalam kehidupannya dan mengenal lingkungan serta mampu bersosialisasi dengan baik.

---

<sup>5</sup> Hibana S. Rahman, *bimbingan dan konseling pola 17*, (Yogyakarta: UCY Press, 2003), hlm. 39.

<sup>6</sup> *Ibid.*, hlm. 41.

<sup>7</sup> Mochamad Nursalim, *Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial*, (Yogyakarta: Ladang Kata, Tanpa Kota Terbit), hlm. 12.

## 2. Mengurangi Dampak Stres Belajar

Kamus Besar Bahasa Indonesia mendefinisikan mengurangi adalah mengambil atau memotong sebagian.<sup>8</sup> Dampak adalah pengaruh kuat yang mendatangkan akibat baik negatif maupun positif.<sup>9</sup> Stres adalah gangguan atau tekanan yang disebabkan oleh faktor luar.<sup>10</sup> Sedangkan belajar merupakan usaha memperoleh kepandaian atau ilmu.<sup>11</sup> Stres belajar menurut Alvin dalam M. Nur Sya'ban Ratri Dwi adalah perasaan yang dihadapi oleh siswa ketika terdapat tekanan-tekanan seperti tenggat waktu PR, dan saat menjelang ujian.<sup>12</sup>

Stres yang dimaksud dengan mengurangi dampak stres belajar dalam penelitian ini adalah mengurangi sebagian pengaruh negatif dari tekanan yang di alami siswa dalam usaha memperoleh pengetahuan.

## 3. Siswa SMA Colombo Sleman Yogyakarta

Menurut Peter Salim,<sup>13</sup> siswa adalah individu yang menuntut ilmu di sekolah menengah atau di tempat-tempat kursus. Kelas dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia adalah ruang tempat belajar di sekolah atau

---

<sup>8</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, hlm. 478.

<sup>9</sup> *Ibid.*, hlm. 183.

<sup>10</sup> *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Gramedia, 2008), hlm. 1341

<sup>11</sup> *Ibid.*, hlm. 121.

<sup>12</sup> M. Nursya'ban Ratri Dwi, "Media Bimbingan Berbasis Komputer Tentang Strategi Mengatasi Stres Dalam Belajar Untuk Siswa Kelas XI Di MAN 3 Yogyakarta", <http://eprints.UNY.ac.id/StresDalamBelajar/M.NurSya'banRatriDwi/>.Diakses/31/01/2015.

<sup>13</sup> Peter Salim, *Kamus Indonesia Kontemporer*, (Jakarta: Modern English, 1991), hlm. 102.



tingkatan, yang dimaksud di sini adalah siswa baik kelas X, XI, dan XII.<sup>14</sup> Sedangkan kepanjangan dari SMA adalah Sekolah Menengah Atas yang dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai lembaga untuk belajar dan memberi pelajaran.<sup>15</sup>

SMA Kolombo Sleman Yogyakarta adalah pendidikan menengah umum yang diselenggarakan di bawah naungan Yayasan Asrama dan Masjid (YASMA) yang berlokasi di kompleks Kolombo, Jln. Rajawali No 10 Yogyakarta.<sup>16</sup>

Berdasarkan penegasan istilah-istilah tersebut, maka yang dimaksud dengan “Bimbingan Pribadi Sosial Dalam Mengurangi Dampak Stres Belajar Siswa SMA Kolombo Sleman Yogyakarta” usaha yang dilakukan guru BK terhadap siswa di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta dalam mengurangi dampak negatif dari tekanan dalam proses memperoleh pengetahuan melalui pengembangan kelompok sosial, kegiatan sosial, dan kegiatan rekreatif yang bernilai guna dalam mengoptimalkan potensi pribadi dan sosial siswa.

## **B. Latar Belakang Masalah**

Sekolah merupakan pusat pendidikan bagi anak-anak setelah keluarga. Tetapi sering kali sekolah menjadi momok yang paling menakutkan untuk

---

<sup>14</sup> W.J.S. Purwadarminta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (Edisi Ketiga)*, (Jakarta: Balai Pustaka 2011), hlm. 544

<sup>15</sup> *Ibid.*, hlm. 1054.

<sup>16</sup> <http://www.google/Smakolombo.Blogspot.com/2011/08/profil-sma-kolombo>. Di akses Tanggal 20/04/2015.

sebagian siswa seperti cemas menghadapi ujian, metode pembelajaran yang tidak menarik, dan jam belajar yang tinggi. Berkaitan dengan hal tersebut upaya sekolah khususnya guru BK hendaknya memungkinkan siswa mengenal dan menerima dirinya, lingkungannya, serta mampu mengambil keputusan.

Siswa dalam usia perkembangan tergolong remaja, menurut Smith dalam Farida Aryani karakteristik khas dari stres yang dialami siswa usia masa awal remaja (12-17 tahun) adalah mengalami kesulitan belajar yaitu stres dalam mengelola waktu belajar atau strategi belajar dan cemas menghadapi ujian.<sup>17</sup> Selain itu sebagai remaja dalam merespon stres memiliki cara yang berbeda-beda, sebagian mereka mempunyai sifat untuk menghadapi masalah secara langsung dan mengendalikan dirinya sementara sebagian yang lain kesulitan dalam berhadapan dengan berbagai tuntutan dalam belajar dan kehilangan semangat untuk belajar. Menurut J. Maurus masa remaja beresiko mengalami kesulitan dalam belajar dan juga ditandai dengan ketidakstabilan emosi yang menimbulkan desakan-desakan yang kerap sulit untuk dikendalikan.<sup>18</sup>

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan stres belajar dapat menimbulkan dampak secara jangka pendek maupun dampak secara jangka panjang.<sup>19</sup> Dampak secara jangka pendek di antaranya adalah respon secara

---

<sup>17</sup> Farida Aryani, "Stres *Inoculation Training*: Solusi Efektif Mengelola Stres Belajar Siswa Meunju Generasi Unggul dan Berkarakter", <http://digilib.unm.ac.id/=unm-digilib-unm-faridaarya-303>. Diakses Tanggal 16/03/2015.

<sup>18</sup> J Maurus, *Mengenal dan Mengatasi Depresi*, (Tanpa Tempat Terbit: Rumpun, 2009), hlm. 31.

<sup>19</sup> M. Nursya'ban Ratri Dwi, "*Media Bimbingan Berbasis Komputer Tentang Strategi Mengatasi Stres Dalam Belajar Untuk Siswa Kelas XI Di MAN 3 Yogyakarta*".

psikologis yaitu mengalami kecemasan, sedih, takut dan putus asa. Respon fisik yaitu, timbul serangan sakit perut dan sakit kepala. Stres belajar juga menimbulkan dampak respon secara perilaku yang ditunjukkan dengan gemetar, gagap, dan keinginan untuk melakukan tindakan agresif kepada orang lain. Sedangkan untuk dampak jangka panjang ditunjukkan dengan beberapa respon diantaranya menurunnya daya tahan tubuh seseorang sehingga mudah terkena resiko penyakit, depresi, kelelahan mental dan yang paling ekstrim mulai mengkonsumsi rokok atau minum-minuman keras sebagai cara untuk menyalurkan stres dalam belajar yang dialami. Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Avin Fadilla Helmi dan Dian Komasari dengan subjek Penelitian siswa sekolah yang berada di wilayah D.I Yogyakarta, bahwa kondisi yang paling banyak menunjukkan perilaku merokok yaitu ketika siswa dalam tekanan atau stres yaitu sebesar 40, 80%. Perilaku mengkonsumsi rokok ketika stres merupakan upaya-upaya pengatasan masalah yang bersifat emosional atau sebagai alat untuk mengurangi kecemasan yang dialihkan ke perilaku merokok.<sup>20</sup> Berkaitan dengan fenomena tersebut perlu dikembangkan bentuk-bentuk bimbingan dan konseling dalam mengurangi dampak stres belajar pada siswa.

Salah satu bentuk bimbingan dan konseling yang dapat digunakan dalam mengurangi dampak stres belajar adalah dengan bimbingan pribadi sosial. Tujuan bimbingan pribadi sosial menurut M. Nuraslim adalah Memahami tentang kondisi, tuntutan dan irama kehidupan lingkungan yang

---

<sup>20</sup> Dian Komasari dan Avin Fadilla Helmi, "Faktor-faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja", *jurnal Psikologi*, NO. 1, 37-47, hlm. 42. Diakses Tanggal 16/03/2015.

pluktuatif antara yang menyenangkan, serta mampu meresponnya secara positif, dan memiliki kemampuan melakukan pilihan dan membuat keputusan secara sehat dan efektif, karena dampak yang ditimbulkan dari stres belajar dapat mempengaruhi psikologis siswa yang juga akan mempengaruhi pada prestasi belajar siswa.

Kemampuan dari bimbingan pribadi sosial yang mampu mengatasi berbagai permasalahan siswa contohnya dalam penelitian Jazim Fauzi praktek layanan bimbingan pribadi sosial cukup berhasil ditandai dengan aktifitas siswa yang berkaitan dengan hal-hal yang bertentangan dengan norma agama yang berlaku sudah tereliminir menuju pada akhlakul karimah.<sup>21</sup> Dengan kemampuan tersebut bimbingan pribadi sosial diasumsikan juga dapat mengurangi dampak stres belajar baik dari fisik maupun psikologisnya.

Hasil survei awal di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta sudah dilakukan usaha untuk mengurangi dampak stres belajar yaitu dengan bimbingan pribadi sosial melalui bimbingan klasikal dan konseling individual, karena terdapat siswa yang menunjukkan perilaku negatif dari manifestasi terhadap stres belajar seperti, seringkali tidak mengikuti pelajaran tertentu, melamun, tidak dapat berkonsentrasi, dan sering terlambat, yang menyebabkan prestasi belajar menurun dan juga perilaku merokok di lingkungan sekolah. Berdasarkan hal tersebut menjadi menarik bagi penulis untuk melakukan penelitian terkait dengan metode yang digunakan guru BK

---

<sup>21</sup> Jazim Fauzi, *Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial pada Siswa Kelas II MTs Negeri Giriloyo Imogiri Bantul*, hlm. vi.

dalam mengurangi dampak stres belajar dan faktor penyebab stres belajar siswa SMA Kolombo Sleman Yogyakarta.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam penegasan judul dan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalahnya antara lain:

1. Metode apa saja yang digunakan guru BK pada bimbingan pribadi sosial dalam mengurangi dampak stres belajar siswa SMA Kolombo Sleman?
2. Apa saja dampak yang ditimbulkan stres belajar siswa SMA Kolombo Sleman?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui dengan jelas dan mendeskripsikan tentang metode yang digunakan guru BK pada bimbingan pribadi sosial dalam mengurangi dampak stres belajar siswa SMA Kolombo Sleman.
2. Untuk mengetahui tentang dampak apa saja yang ditimbulkan stres belajar pada siswa SMA Kolombo Sleman Yogyakarta.

### **E. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang bersifat teoritis maupun praktis.

1. Secara teoritis diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan dalam bidang bimbingan dan konseling khususnya terkait dengan kegiatan

bimbingan pribadi sosial dalam mengurangi dampak stres belajar pada siswa.

2. Manfaat praktis diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian-penelitian lainnya, serta para guru BK dalam memberikan bantuan bimbingan pribadi sosial dalam mengurangi dampak stres belajar siswa SMA Kolombo Sleman Yogyakarta.

#### **F. Kajian Pustaka**

Sejauh pengetahuan penulis ada banyak karya tulis ilmiah maupun penelitian yang mengungkapkan tentang bimbingan pribadi sosial, namun belum ada yang dikaitkan dengan mengurangi dampak stres belajar siswa, di antaranya seperti penelitian berikut:

1. Penelitian Jazim Fauzi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, tahun 2008 dengan judul “Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial Pada Siswa Kelas II MTs Negeri Giriloyo Imogiri Bantul”. Metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif-kualitatif pada siswa kelas II dengan hasil layanan bimbingan pribadi sosial terdiri dari tiga layanan yaitu: layanan bimbingan secara klasikal, secara kelompok, dan secara perseorangan. Dengan teknik ceramah, tanya jawab, diskusi dan keteladanan. Layanan bimbingan pribadi-sosial yang diterapkan oleh MTs Negeri Giriloyo cukup berhasil ditandai dengan perilaku siswa yang



bertentangan dengan norma yang berlaku sudah berkurang dan menuju akhlakul karimah.<sup>22</sup>

2. Jurnal penelitian oleh Farida Aryani “*Stress Inoculation Training (SIT): Solusi Efektif Mengelola Stres Belajar Siswa Menuju Generasi Unggul dan Berkarakter*” tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan siswa dalam mengelola stres belajar dengan melibatkan kognitif, emosi, dan perilaku dengan SIT agar dapat mengubah persepsinya terhadap sumber stres, sehingga dapat tampil sebagai pribadi yang unggul, berpartisipasi dan memiliki karakter yang positif.<sup>23</sup>
3. Skripsi M Nur Sya’ban Ratri Dwi Mulyani dengan judul “Pengembangan Media Bimbingan Berbasis Komputer tentang Strategi Mengatasi Stres dalam Belajar untuk Siswa Kelas XI di MAN 3 Yogyakarta” tujuan dari penelitian pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk berupa media bimbingan berbasis komputer tentang strategi mengatasi stres dalam belajar untuk siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta, sehingga siswa dapat memperoleh informasi tentang strategi mengatasi stres dalam belajar.

---

<sup>22</sup> Jazim Fauzi, *Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial pada Siswa Kelas II MTs Negeri Giriloyo Imogiri Bantul*, Skripsi Tidak Diterbitkan, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2008)

<sup>23</sup> Farida Aryani, “*Stress Inoculation Training (SIT): Solusi Efektif Mengelola Stres Belajar Siswa Menuju Generasi Unggul dan Berkarakter*”, Jurnal Penelitian, hlm 1. Diakses pada 16/03/2015.

model penelitian *Research and Developmental* (R&D) yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk.<sup>24</sup>

4. Penelitian Octavia Arlina Shahara, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, tahun 2013 dengan judul “Bimbingan Pribadi Sosial dalam Mengembangkan Ketrampilan Sosial Siswa Terisolir di SMP Negeri 5 Banguntapan”. Hasil penelitian ini menunjukkan proses bimbingan pribadi sosial dilaksanakan dengan beberapa tahap yaitu: Persiapan meliputi mmenentukan personil, alat *assessment* dan identifikasi siswa. Pelaksanaan meliputi menyusun program dan implementasi program penanganan, evaluasi hasil pelaksanaan, dan tindak lanjut hasil pelaksanaan.<sup>25</sup>

Menelaah dari berbagai kajian pustaka yang telah dilakukan penulis di atas, dapat dinyatakan dengan jelas bahwa belum ada penelitian yang membahas tentang “Bimbingan Pribadi Sosial dalam Mengurangi Dampak Stres Belajar Siswa SMA Kolombo Sleman Yogyakarta”. Pembahasan pada penelitian ini lebih berfokus pada metode yang digunakan guru BK dalam mengurangi dampak stres belajar dengan menggunakan bimbingan pribadi sosial sebagai bagian dari bimbingan dan konseling dan faktor-faktor penyebab stres belajar siswa SMA Kolombo Sleman Yogyakarta. Pada

---

<sup>24</sup> M Nur Sya'ban Ratri Dwi Mulyani, *Pengembangan Media Bimbingan Berbasis Komputer tentang Strategi Mengatasi Stres dalam Belajar untuk Siswa Kelas XI di MAN 3Yogyakarta*, Skripsi Tidak Diterbitkan, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan UNY, 2012), Diakses pada 16/03/2015.

<sup>25</sup> Octavia Arlina Shahara, *Bimbingan Pribadi Sosial dalam Mengembangkan Ketrampilan Sosial Siswa Terisolir di SMP Negeri 5 Banguntapan*. Skripsi Tidak Diterbitkan, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2013).

penelitian Jazim Fauzi, fokus penelitiannya pada perubahan perilaku siswa yang bertentangan dengan norma yang berlaku agar dapat menuju perilaku akhlakul karimah. Kemudian pada jurnal penelitian Farida Aryani fokus penelitiannya adalah membantu mengembangkan ketrampilan-ketrampilan dalam mengelola stres. Penelitian pada M Nur Sya'ban Ratri Dwi Mulyani adalah menghasilkan produk berupa media bimbingan berbasis komputer, sedangkan pada penelitian Octavia Arlina Shahara fokus penelitian subjeknya adalah siswa-siswa yang terisolir. Sedangkan pada penelitian ini subjeknya adalah siswa yang mengalami stres belajar.

## **G. Kerangka Teori**

### **1. Tinjauan tentang Bimbingan Pribadi Sosial**

#### **a. Pengertian Bimbingan Pribadi Sosial**

Bimo Walgito mendefinisikan bimbingan sebagai bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekelompok individu untuk menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya sehingga individu atau sekelompok individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.<sup>26</sup>

Bimbingan menurut Tohirin adalah bantuan yang diberikan oleh pembimbing kepada individu agar individu yang dibimbing mencapai kemandirian dengan mempergunakan berbagai bahan,

---

<sup>26</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling Studi dan Karir*, (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2004), hlm. 7.

melalui interaksi, dan pemberian nasehat serta gagasan dalam suasana asuhan dan berdasarkan norma-norma yang berlaku.<sup>27</sup>

Dapat dipahami bahwa bimbingan merupakan bantuan yang diberikan oleh guru BK kepada siswa untuk mengatasi kesulitan-kesulitan dan mencapai kemandirian melalui nasehat dan interaksi berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Pengertian bimbingan pribadi sosial menurut beberapa ahli adalah sebagai berikut:

Menurut Mochamad Nursalim, Bimbingan pribadi sosial yaitu:

Bimbingan pribadi sosial adalah upaya dalam membantu murid mengembangkan sikap, jiwa, dan tingkah laku pribadi dalam kehidupan kemasyarakatan dari lingkungan yang besar (negara dan masyarakat dunia), berdasarkan ketentuan yang menjadi landasan bimbingan dan penyuluhan yakni dasar negara, haluan negara, tujuan negara dan tujuan pendidikan nasional.<sup>28</sup>

Pengertian di atas, bimbingan pribadi sosial ditekankan kepada pengembangan individu di lingkungan kemasyarakatan.

Menurut Dewa Ketut Sukardi:

Bimbingan pribadi sosial merupakan usaha bimbingan dalam menghadapi dan memecahkan masalah pribadi sosial, seperti penyesuaian diri, menghadapi konflik dan pergaulan.<sup>29</sup>

Sedangkan menurut Abu Ahmadi:

---

<sup>27</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), hlm. 20.

<sup>28</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Yogyakarta: Yayasan Penerbit, Fakultas Psikologi UGM, 1989), hlm. 49.

<sup>29</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Organisasi Administrasi di Sekolah*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1993), hlm. 11.

Bimbingan pribadi sosial adalah, seperangkat usaha bantuan kepada siswa agar dapat menghadapi sendiri masalah-masalah pribadi dan sosial yang dialaminya, mengadakan penyesuaian pribadi dan sosial, memilih kelompok sosial, memilih jenis-jenis kegiatan sosial dan kegiatan rekreatif yang bernilai guna, serta berdaya upaya sendiri.<sup>30</sup>

Mengacu pada beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi sosial adalah pemberian bantuan yang diberikan kepada siswa agar mampu mengatasi masalah pribadi sosial serta mengembangkan penyesuaian diri dan tingkah laku pergaulan yang ada dalam lingkungan masyarakat.

#### **b. Tujuan Bimbingan Pribadi Sosial**

Tujuan bimbingan pribadi sosial menurut Fajar Santoadi adalah agar siswa dapat:<sup>31</sup>

- 1) Memahami tentang kondisi, tuntutan dan irama kehidupan lingkungan yang fluktuatif antara yang menyenangkan, serta mampu meresponnya secara positif sesuai dengan norma pribadi, sosial dan ajaran agama yang dianut.
- 2) Memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai keamanan dan ketakwaan kepada Tuhan yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pertemanan, sekolah, tempat bekerja maupun kehidupan masyarakat pada umumnya.

---

<sup>30</sup> Muchamad Nursalim, *Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial*, hlm. 19.

<sup>31</sup> Fajar Santoadi, *Manajemen Bimbingan dan Konseling Komperhensif*, (Yogyakarta: USD, 2010), hlm. 17.

- 3) Memiliki sikap toleransi terhadap orang lain dan saling menghormati dan memelihara hak dan kewajiban masing-masing.
- 4) Sikap respek terhadap orang lain, menghormati dan menghargai orang lain, serta tidak melecehkan martabat dan harga diri orang lain.
- 5) Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara positif, objektif dan konstruktif, baik yang berkaitan dengan keunggulan maupun kelemahan, baik fisik maupun psikis.
- 6) Memiliki kemampuan melakukan pilihan dan membuat keputusan secara sehat dan efektif.
- 7) Memiliki kemampuan berinteraksi sosial (*human relationship*) yang diwujudkan dalam bentuk hubungan persahabatan, persaudaraan, atau silaturahmi dengan sesama manusia.
- 8) Memiliki kemampuan interpersonal, baik dalam menyelesaikan konflik yang bersifat internal maupun dengan orang lain.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan pribadi sosial adalah untuk membantu individu agar dapat mencapai tujuan seluruh aspek perkembangan fisik dan psikis, sikap, penerimaan diri secara positif dan menghormati keberadaan orang lain sesuai dengan norma sosial, ajaran agama yang berada di kehidupan masyarakat pada umumnya.



### c. Metode dan Teknik Bimbingan Pribadi Sosial

Secara umum bimbingan pribadi sosial berdasarkan hasil memahami literatur dilakukan dengan menggunakan metode bimbingan dan konseling secara umum. Menurut Aunur Rahim Faqih metode yang dapat digunakan dalam bimbingan pribadi sosial yaitu metode langsung metode dimana guru BK melakukan komunikasi langsung atau bertatap muka dengan siswa yang dibimbingnya. Dan metode tidak langsung adalah metode bimbingan yang dilakukan melalui media masa yang dapat dilakukan secara individual maupun kelompok.<sup>32</sup>

#### 1. Metode Langsung

Metode langsung adalah metode dimana guru BK melakukan komunikasi langsung atau bertatap muka dengan siswa yang akan dibimbingnya. Metode ini dibagi menjadi dua yaitu:

- a) Metode Individual, dalam hal ini guru BK melakukan komunikasi langsung secara individual dengan siswa yang akan dibimbingnya. Hal ini dapat dilakukan dengan menggunakan teknik seperti, percakapan pribadi (konseling individual), dan kunjungan rumah.
- b) Metode Kelompok, guru BK melakukan komunikasi langsung dengan siswa dalam kelompok untuk memberikan metode kelompok ini dapat dilakukan dengan teknik-teknik seperti,

---

<sup>32</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), hlm. 54-55.

diskusi kelompok yang termasuk konseling kelompok dan bimbingan kelompok, metode kelompok ini juga dapat dilakukan dengan bimbingan klasikal.

## 2. Metode Tidak Langsung

Metode tidak langsung adalah metode bimbingan yang dilakukan melalui media massa dan dapat dilakukan secara individual maupun kelompok. Metode individual meliputi surat menyurat dan telepon, sedangkan metode kelompok meliputi papan bimbingan, surat kabar atau majalah, brosur dan televisi.

### **d. Faktor-faktor yang Menentukan Keberhasilan Bimbingan Pribadi Sosial**

Keberhasilan proses bimbingan pribadi sosial sebagai bagian dari layanan bimbingan dan konseling dalam pelaksanaannya ditentukan oleh banyak faktor yaitu:

#### 1) Faktor terkait dengan masalah

Semakin berat masalah yang dihadapi siswa, maka guru BK membutuhkan waktu yang lebih lama. Demikian juga dengan kompleksitas masalah yang dialami siswa turut berpengaruh dengan keberhasilan dan hasil bimbingan yang dilakukan.

#### 2) Faktor terkait dengan keadaan siswa

Faktor terkait dengan keadaan siswa dalam hal ini adalah:

- a) Usia siswa sangat berpengaruh dalam memodifikasi perilaku yang diinginkan karena kepribadiannya yang masih fleksibel sehingga mudah untuk diubah.
  - b) Jenis kelamin dalam hal ini siswa perempuan lebih cenderung mudah dipengaruhi perilakunya karena sering melakukan *modelling* dibandingkan dengan siswa laki-laki.
  - c) Inteligensi berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri dan cara-cara pengambilan keputusan. Siswa yang inteligensinya baik akan lebih banyak berpartisipasi dan akan lebih cepat serta tepat dalam pengambilan keputusan dibandingkan dengan siswa yang berkecerdasan rendah.
  - d) Status sosial ekonomi siswa yang berasal dari latar belakang sosial ekonomi yang baik akan lebih positif menilai diri dibandingkan dengan siswa dari latar belakang sosial ekonomi rendah.
  - e) Sosial budaya keharmonisan nilai-nilai yang dianut siswa dan nilai-nilai yang terdapat dalam bimbingan akan sangat berpengaruh terhadap cara pandang siswa.
- 3) Faktor terkait dengan kepribadian siswa

Meliputi motivasi siswa untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi dan harapan bahwa bantuan yang diberikan oleh guru BK dapat membantunya menyelesaikan masalah serta

kepribadian siswa yang tangguh dalam kemampuan mengatasi masalah.

4) Faktor terkait kehidupan siswa

Faktor terkait kehidupan siswa dalam adalah keluarga dan lingkungan. Dukungan keluarga akan memotivasi dan menanamkan keyakinan dan semangat siswa selama menjalani bimbingan. Dan lingkungan sosial yang memberikan dorongan kepada siswa akan lebih berhasil.

5) Faktor terkait dengan guru BK dan proses bimbingan

Kemampuan guru BK termasuk kepribadian dan ketrampilan dalam proses membangun hubungan yang baik dengan siswa dan pemilihan teknik atau pendekatan yang sesuai agar membantu menyelesaikan masalah siswa serta akan menciptakan keberhasilan proses bimbingan pribadi sosial.<sup>33</sup>

6) Fasilitas terkait dengan fasilitas

Fasilitas merupakan faktor yang menentukan keberhasilan pelaksanaan bimbingan termasuk bimbingan pribadi sosial. Fasilitas yang menentukan keberhasilan tersebut di antaranya, meliputi (a) fasilitas fisik yang terdiri dari ruang bimbingan, ruang konsultasi (konseling, ruang pertemuan, *home room*, meja, kursi tamu, rak-rak, kotak masalah, papan bimbingan), (b) fasilitas teknis

---

<sup>33</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling (Dalam Teori dan Praktik)*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm. 72-76 .

yang terdiri dari buku-buku acuan, literatur maupun referensi, alat-alat penghimpun data seperti tes dan non tes.<sup>34</sup>

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan faktor-faktor penentu keberhasilan bimbingan pribadi sosial adalah faktor internal dan eksternal, faktor internal meliputi faktor terkait dengan masalah, keadaan siswa, kepribadian siswa dan faktor eksternal meliputi faktor terkait kehidupan siswa, guru BK serta proses bimbingan dan faktor terkait dengan fasilitas.

## **2. Tinjauan Tentang Stres Belajar**

### **a. Pengertian Stres Belajar**

Stres merupakan fenomena psikofisik yang manusiawi.<sup>35</sup> Artinya, stres itu bersifat inheren pada diri setiap orang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Menurut R. S. Lazarus dan Folkman mendefinisikan stres sebagai hasil (akibat) dari ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan.<sup>36</sup> Pengertian ini mengaplikasikan bahwa apabila tuntutan itu lebih besar daripada kemampuan yang dimiliki individu, maka individu akan mengalami stres. Tetapi sebaliknya, apabila kemampuan individu lebih besar daripada tuntutan

---

<sup>34</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Seri Bimbingan: Organisasi Administrasi Bimbingan Konseling di Sekolah*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1983), hlm. 188.

<sup>35</sup> Zainal Aqib, *Ikhtisar Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, (Bandung: Yrama Widya, 2012), hlm. 99.

<sup>36</sup> Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta: Ircisod, 2012), hlm. 187.

maka individu tersebut menilai tuntutan itu sebagai tantangan, sehingga tuntutan itu tidak menyebabkan stres.

Olejnik dan Holschuh menggambarkan stres belajar adalah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa.<sup>37</sup> Sedangkan menurut Alvin, Stres belajar adalah perasaan sedih yang dihadapi oleh seseorang ketika terdapat tekanan-tekanan. Tekanan-tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, contohnya tenggat waktu PR, saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain.<sup>38</sup> Stres belajar adalah suatu respon psikologis, fisik, pikiran, dan perilaku yang dialami oleh seseorang karena beberapa sumber stres, baik secara internal maupun eksternal.<sup>39</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan stres belajar adalah respon psikologis, fisik, dan pikiran terhadap banyaknya tuntutan atau tekanan yang berhubungan dengan belajar dan dibebankan kepada siswa.

#### **b. Indikator Stres Belajar**

Menurut Helmi Rahmat beberapa ciri-ciri yang dapat dijadikan sebagai indikator dalam stres belajar di antaranya adalah; prestasi

---

<sup>37</sup> C. Sinaga, "Perbedaan Cara Menangani Stres Dalam Aktivitas Belajar Antara Laki-laki dan Perempuan Di SMA Pematangraya Kabupaten Simalungun", Skripsi Tidak Diterbitkan, (Medan: Universitas Sumatra Utara, 2011), hlm. 2. Di Akses/16/03/2015.

<sup>38</sup> M. Nursya'ban Ratri Dwi, "Media Bimbingan Berbasis Komputer Tentang Strategi Mengatasi Stres Dalam Belajar Untuk Siswa Kelas XI Di MAN 3 Yogyakarta", <http://eprints.UNY.ac.id/StresDalamBelajar/M.NurSya'banRatriDwi/>. Diakses/31/01/2015.

<sup>39</sup> *Ibid.*, hlm. 1.

menurun, cemas atau gelisah ketika menghadapi ujian dan tugas yang banyak sehingga siswa sulit berkonsentrasi bahkan menangis ketika tidak sanggup mengerjakan tugas atau soal. Suka berbohong disini adalah perilaku membolos sekolah, tidak hadir tanpa keterangan atau tidak mengikuti pelajaran tertentu dengan berbagai alasan dan mencontek sebagai salah satu cara dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Kemudian takut, takut di sini adalah keadaan dimana siswa merasa ketakutan ketika menghadap atau bertemu dengan guru tertentu dan ketakutan terhadap mata pelajaran tertentu.<sup>40</sup>

### c. Faktor-faktor Penyebab atau Pemicu Stres Belajar

Faktor-faktor penyebab atau pemicu munculnya stres belajar diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal:

#### 1) Faktor internal

Karakteristik individu termasuk kepribadian pola pikir dan keyakinan menurut Ross dan Altmaier dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif terhadap stres yang dialaminya. Perbedaan individu dapat menyebabkan seseorang menilai *stressor* sebagai suatu hal yang positif, sehingga orang tersebut dapat termotivasi dan mengalami perasaan positif. Tetapi sebaliknya jika seseorang

---

<sup>40</sup> Helmi Rahmat, *Kecenderungan Kepribadian Peserta Didik Berdasarkan Tingkat Gejala Stres Akademik*. Skripsi Tidak Diterbitkan, (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2013), hlm. 3. Diakses/16/03/2015.

menilai *stressor* sebagai suatu hal negatif, maka orang tersebut mengalami *distres*<sup>41</sup>.

2) Faktor eksternal di antaranya:<sup>42</sup>

a) Kurikulum

Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya waktu dan jadwal belajar bertambah atau lebih padat, serta bertambahnya mata pelajaran, sehingga, guru lebih fokus untuk menyelesaikan materi pembelajaran dan metode pembelajaran yang monoton akibatnya beban siswa semakin bertambah.

b) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Siswa ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian atau mendapatkan nilai yang terbaik. Tekanan ini terutama datang dari orang tua agar anaknya memiliki kemampuan dalam berbagai aspek, guru atau sekolah agar menjadi sekolah yang memiliki keunggulan dalam segala bidang, teman sebaya dan dirinya sendiri.

c) Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan sebaliknya jika orang tersebut tidak

---

<sup>41</sup> *Ibid.*, hlm. 4.

<sup>42</sup> C. Sinaga, "Perbedaan Cara Menangani Stres Dalam Aktivitas Belajar Antara Laki-laki dan Perempuan Di SMA Pematangraya Kabupaten Simalungun", hlm. 6.



berpendidikan tinggi maka mereka akan dipandang rendah. Tidak terkecuali dengan siswa, siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh teman, guru, dan masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak memiliki prestasi di sekolah disebut lamban, malas atau sulit sehingga mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan faktor-faktor pemicu stres belajar yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi karakteristik individu baik dari kepribadian, pola pikir dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal meliputi kurikulum, tekanan untuk berprestasi tinggi, dan dorongan status sosial.

#### **d. Dampak Stres Belajar**

Dampak yang dapat ditimbulkan dari stres belajar menurut Olejnik dan Holschuh dalam C. Sinaga adalah sebagai berikut:<sup>43</sup>

##### **1) Dampak Psikologis**

Dampak psikologis dari stres belajar yang kuat adalah kecenderungan mudah marah, sulit berkonsentrasi, cemas, frustrasi, agresif (menyerang), gugup dan panik. Keadaan lebih lanjut dari

---

<sup>43</sup> C. Sinaga, "Perbedaan Cara Menangani Stres Dalam Aktivitas Belajar Antara Laki-laki dan Perempuan Di SMA Pematangraya Kabupaten Simalungun", hlm. 5.

dampak stres belajar dapat menimbulkan sikap apatis, kebosanan, tidak ada semangat, dan hilang kepercayaan diri.

## 2) Dampak Perilaku

Dampak stres belajar terhadap perilaku dapat menimbulkan berbagai gejala kelainan perilaku seperti, kurang mampu membuat keputusan, mudah lupa, kurang bertanggung jawab, acuh, menarik diri, perilaku merokok dan menggunakan obat-obatan.

## 3) Reaksi Tubuh

Dampak stres belajar yang muncul dari reaksi tubuh seperti telapak tangan berkeringat, detak jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, mual dan sakit perut.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dampak stres belajar yaitu psikologis, perilaku dan reaksi tubuh.

### e. Mengurangi Dampak Stres Belajar

Mengurangi dampak stres belajar dapat dilakukan dengan membentuk *coping*. *Coping* adalah upaya-upaya untuk mengurangi, mengatasi, atau mentoleransi ancaman beban perasaan yang tercipta karena stres.<sup>44</sup>

Menurut Farid Mashudi *coping* dibagi menjadi dua yaitu *coping* positif dan *coping* negatif. *Coping* positif adalah upaya-upaya untuk menghadapi situasi stres secara sehat. *Coping* positif memiliki beberapa ciri, pertama menghadapi masalah secara langsung,

---

<sup>44</sup> Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta: Ircisod, 2012), hlm. 229.

mengevaluasi alternatif secara rasional dalam upaya memecahkan masalah tersebut. Kedua, menilai atau mempersepsi situasi stres didasarkan kepada pertimbangan yang rasional, ketiga mengendalikan diri dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Sedangkan *coping* negatif memiliki ciri yang pertama *giving up* (withdraw), melarikan diri dari kenyataan atau situasi, agresif, memanjakan diri sendiri, mencela diri sendiri.<sup>45</sup>

Bentuk-bentuk perilaku *coping* menurut Carver dibagi menjadi dua yaitu *problem focused coping* (perilaku *coping* yang berorientasi pada masalah) dan *emotion focused coping* (perilaku *coping* yang berorientasi pada emosi). Bentuk perilaku *problem focused coping* diantaranya adalah perilaku aktif, perencanaan, penundaan terhadap aktivitas lain yang saling bersaing, pengekangan diri, dan mencari dukungan sosial secara instrumental. Sedangkan bentuk perilaku *emotion focused coping* adalah mencari dukungan sosial secara emosional, reinterpretasi positif, penerimaan diri, penyangkalan, dan kembali kepada ajaran agama.<sup>46</sup>

### **3. Bimbingan Pribadi Sosial Perspektif Islam**

Secara garis besar tujuan bimbingan pribadi sosial dalam Islam berdasarkan memahami literatur dapat dirumuskan sebagai membantu

---

<sup>45</sup> *Ibid.*, hlm. 228-229.

<sup>46</sup> Skripsi Dian Noviana Putra, *Strategi Coping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Tunanetra UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta), hlm. 18-20.

siswa mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Seperti dalam firman Allah surat Al-Baqarah ayat 201;<sup>47</sup>

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (٢٠١)

*201. Dan di antara mereka ada orang yang berdoa: "Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka".*

Untuk mencapai tujuan kebahagiaan dunia akhirat kegiatan bimbingan pribadi sosial harus mencakup beberapa kegiatan sebagai berikut:

- a. Membantu siswa mengetahui, mengenal, dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakekatnya serta memahami kembali keadaan dirinya, Karena dalam keadaan tertentu sering kali terjadi siswa yang tidak mengenal keadaan dirinya yang sebenarnya. Dengan mengenal dirinya sendiri siswa akan lebih mudah untuk mencegah timbulnya masalah, memecahkan masalah, dan mencegah kemungkinan timbulnya kembali masalah.
- b. Membantu siswa menerima keadaan dirinya dari segi baik dan buruknya, kekuatan serta kelemahannya sebagai sesuatu yang memang telah ditetapkan Allah. Akan tetapi manusia diwajibkan untuk berikhtiar, kelemahan yang ada pada diri siswa bukan untuk terus disesali serta kekuatan dan kelebihan bukan juga untuk membuatnya lupa diri.

---

<sup>47</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hlm. 36.

- c. Membantu siswa memahami keadaan situasi dan kondisi yang dihadapi saat ini. Sering kali masalah yang dihadapi tidak dipahami siswa itu sendiri atau siswa tidak merasakan dan bahkan siswa tidak menyadari bahwa dirinya sedang menghadapi masalah atau tertimpa masalah.
- d. Membantu siswa menemukan alternatif pemecahan masalah dengan mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki agar siswa dapat mengatasi dan menghadapi masalah yang sedang dialaminya.<sup>48</sup>

## H. Metedo Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian lapangan (*field research*) bersifat deskriptif kualitatif. Penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan tentang bimbingan pribadi sosial dalam mengurangi dampak stres belajar siswa di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta.

### 2. Subjek Penelitian dan Objek Penelitian

Subjek penelitian adalah sumber informasi untuk mencari data dan masukan-masukan dalam menghadapi masalah penelitian atau orang yang dimanfaatkan untuk memberi informasi.<sup>49</sup> Adapun penentuan subjek sebagai sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu,

---

<sup>48</sup> *Ibid.*, hlm. 37-41.

<sup>49</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), hlm. 4-5.

misalnya orang tersebut adalah orang yang paling dianggap tahu tentang apa yang diharapkan oleh penulis.<sup>50</sup>

Maka subjek yang dianggap paling mampu terkait dengan bimbingan pribadi sosial dalam mengurangi dampak stres belajar siswa SMA Kolombo Sleman adalah guru BK yaitu Ibu Lukito Asih, S.Pd dan Drs. Yuni Iswanto karena mereka yang memberikan layanan bimbingan pribadi sosial. Subjek lainnya sebagai sumber data juga diambil dari siswa. Dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) Siswa kelas XI, XII
- 2) Pernah mengikuti layanan bimbingan pribadi sosial
- 3) Mengalami stres belajar (prestasi belajar menurun, sering terlambat masuk sekolah, membolos, tidak masuk tanpa keterangan, tidak suka dengan guru dan merokok).

Siswa-siswa tersebut adalah: LS kelas XI IPA 1, MR dan SG siswa kelas XI IPS 2, dan AF dan VD kelas XII IPS 2. Sedangkan yang menjadi objek penelitian ini adalah metode yang digunakan guru BK pada bimbingan pribadi sosial dalam mengurangi dampak stres belajar dan faktor-faktor penyebab stres belajar siswa SMA Kolombo Sleman Yogyakarta.

### **3. Metode Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah:

---

<sup>50</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R dan D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hlm. 300.

a. Wawancara

Wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari telewicara.<sup>51</sup> Adapun wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara tidak terstruktur, penulis tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.<sup>52</sup> Dengan dilakukannya wawancara, maka akan menemukan data yang akurat dari subjek penelitian terkait dengan bimbingan pribadi sosial dalam mengurangi dampak stres belajar siswa SMA Kolombo Sleman Yogyakarta.

b. Observasi

Menurut Susanto observasi adalah pengamatan dan pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang diteliti.<sup>53</sup> Metode observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi non partisipan. Jadi dalam penelitian ini, peneliti tidak terlibat dan hanya sebagai pengamat independen.<sup>54</sup> Kegiatan-kegiatan observasi yang dilakukan

---

<sup>51</sup> Suharismi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), hlm. 126.

<sup>52</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, hlm. 233-234.

<sup>53</sup> Susanto, *Metode Penelitian Sosial*, (Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan Universitas Negeri Surakarta dan UNS Pres, 2006), hlm. 126.

<sup>54</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R dan D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 204.

penulis adalah aktifitas siswa di kelas dan di lingkungan sekolah, metode observasi ini digunakan untuk mengumpulkan data tentang hal-hal yang belum terungkap dalam wawancara.

c. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, agenda.<sup>55</sup> Metode ini digunakan untuk memperoleh data tentang profil siswa, gambaran umum sekolah dan gambaran umum layanan bimbingan dan konseling yang terdapat di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta.

#### 4. Metode Analisa Data

Teknik analisa data adalah proses mencari dan menyusun secara sistemis data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.<sup>56</sup>

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis interaktif model Miles dan Huberman yang terdiri dari:<sup>57</sup>

---

<sup>55</sup> *Ibid.*, hlm, 202.

<sup>56</sup> *Ibid.*, hlm. 335.

<sup>57</sup> *Ibid.*, hlm. 338-345.



a. Pengumpulan data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga metode yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi. Dalam hal ini data yang dikumpulkan dari wawancara dengan subjek penelitian adalah gambaran layanan BK, personil dan struktur organisasi BK, pelaksanaan bimbingan pribadi sosial, upaya guru BK dalam membentuk *coping* positif agar siswa dapat mengatasi stres belajar dan faktor penentu keberhasilan bimbingan pribadi sosial.

Data yang telah dikumpulkan dari observasi adalah profil gambaran umum SMA Kolombo Sleman, sarana dan prasarana BK, sedangkan data yang dikumpulkan dari dokumentasi adalah program layanan BK dan struktur organisasi BK.

b. Reduksi data

Yaitu proses merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu.

Setelah data dikumpulkan tahap selanjutnya adalah penulis mengkategorikan berdasarkan tema. Dalam hal ini data hasil observasi gambaran umum SMA Kolombo Sleman difokuskan pada sejarah singkat berdirinya sekolah, SDM dan sarana dan prasarana penunjang kegiatan belajar mengajar. Kemudian data hasil wawancara dan dokumentasi tentang gambaran layanan BK, dan program layanan BK

dijadikan satu tema mengenai layanan bimbingan dan konseling di SMA Kolombo Sleman.

Selanjutnya data dari dokumentasi pelaksanaan bimbingan pribadi sosial secara umum, program layanan BK dan data hasil wawancara tentang metode bimbingan individual dan kelompok yang digunakan guru BK dikategorisasikan menjadi metode bimbingan pribadi sosial dalam mengurangi dampak stres belajar. Kemudian data yang diperoleh kemudian penulis memaparkan informasi yang berkaitan dengan rumusan masalah.

c. Penyajian Data

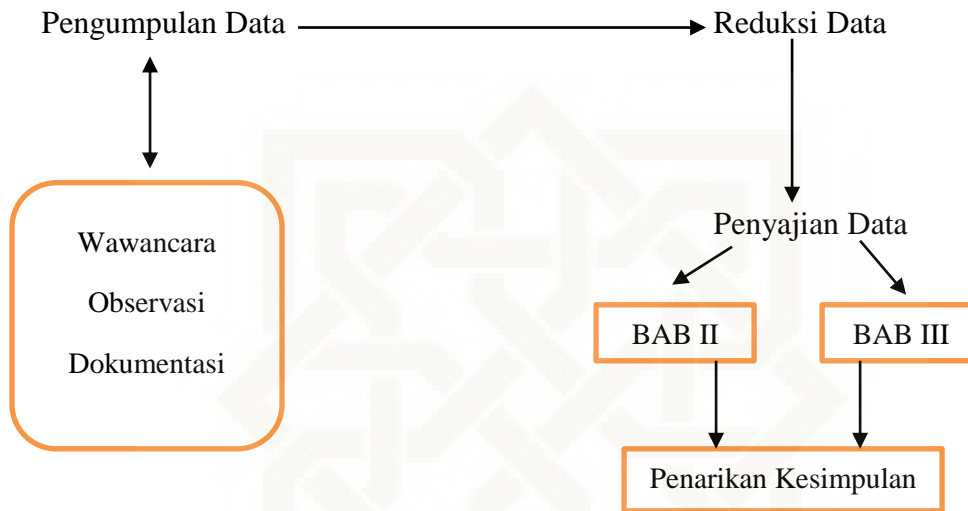
Data yang diperoleh dari reduksi data kemudian disajikan dalam bentuk uraian singkat atau teks yang bersifat naratif. Dalam hal ini data yang telah terkumpul dari hasil reduksi selanjutnya dikategorikan ke dalam bab II dan bab III.

d. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan, Data yang telah tersusun tersebut dihubungkan dan dibandingkan antar satu dengan yang lainnya sehingga mudah untuk ditarik kesimpulan sebagai jawaban dari setiap permasalahan yang ada. Dalam penelitian ini semua data lapangan diolah untuk memunculkan deskripsi tentang metode bimbingan pribadi sosial dalam mengurangi dampak stres belajar dan dampak yang ditimbulkan stres belajar siswa SMA Kolombo Sleman Yogyakarta.

Untuk lebih jelasnya dalam menganalisis data yang diperoleh dari wawancara, observasi dan dokumentasi dapat dilihat pada bagan berikut:

**Gambar 1.1**  
**Proses Analisis Data**



## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, penulis menyimpulkan bahwa:

1. Metode bimbingan pribadi sosial dalam mengurangi dampak stres belajar siswa SMA Kolombo Sleman, antara lain:
  - a. Metode individual dilakukan melalui konseling individual, kunjungan rumah dan konsultasi.
  - b. Metode kelompok dilakukan melalui bimbingan kelompok dan bimbingan klasikal.
2. Dampak yang ditimbulkan dari stres belajar siswa SMA Kolombo Sleman Yogyakarta dalam aspek perilaku: membolos, terlambat masuk sekolah dan merokok di lingkungan sekolah. Sedangkan aspek psikologis adalah siswa mudah marah, sulit berkonsentrasi dan bosan.

#### **B. Saran-Saran**

1. Bagi Guru BK SMA Kolombo Sleman Yogyakarta
  - a. Pemberian pelayanan bimbingan diharapkan lebih teratur dan memadai, sehingga siswa-siswa dapat menerima pelayanan bimbingan secara menyeluruh dalam semua jenis pelayanan bimbingan dan konseling yang sudah diprogramkan.

- b. Diharapkan bisa menciptakan layanan bimbingan dan konseling yang menarik sehingga siswa termotivasi dalam mengikuti bimbingan sebagai upaya pemecahan masalah yang dialaminya.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya yang tertarik meneliti hal yang sama dengan penelitian ini hendaknya memperluas cakupan penelitian dengan metode kuantitatif agar bisa mengukur tingkat stres belajar siswa.

### **C. Penutup**

Alhamdulillah robbil'alamin peneliti panjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya berupa kemudahan, kelancaran dan kesehatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya dengan kemampuan peneliti walaupun jauh dari kesempurnaan dalam penyusunan skripsi ini. Hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan peneliti. Oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan skripsi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001).
- Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Yogyakarta: Yayasan Penerbit, Fakultas Psikologi UGM, 1989).
- \_\_\_\_\_, *Bimbingan dan Konseling Studi dan Karir*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2005).
- C. Sinaga, "Perbedaan Cara Menangani Stres Dalam Aktivitas Belajar Antara Laki-laki dan Perempuan Di SMA Pematangraya Kabupaten Simalunggun", Skripsi Tidak Diterbitkan, (Medan: Universitas Sumatra Utara, 2011), hlm. 2. Di Akses/16/03/2015.
- Dian Komasari dan Avin Fadilla Helmi, "Faktor-faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja", *jurnal Psikologi*, NO. 1, 37-47.
- Dian Noviana Putra, *Strategi Coping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Tunanetra UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, Skripsi Tidak Diterbitkan, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2013).
- Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1988).
- Dewa Ketut Sukardi, *Organisasi Administrasi di Sekolah*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1993).
- Farida Aryani, "Stres Inoclution Training: Solusi Efektif Mengelola Stres Belajar Siswa Meunuju Generasi Unggul dan Berkarakter", <http://digilib.unm.ac.id/=unm-digilib-unm-faridaarya-303>.
- Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta: Diva Press, 2012).
- Hibana S. Rahman, *bimbingan dan konseling pola 17*, (Yogyakarta: UCY Press, 2003).
- Helmi Rahmat, *Kecendrungan Kepribadian Peserta Didik Berdasarkan Tingkat Gejala Stres Akademik*. Skripsi Tidak Diterbitkan, (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2013), hlm. 3. Diakses/16/03/2015.

<http://www.google/Smakolombo.Blogspot.com/2011/08/profil-sma-kolombo>. Di akses Tanggal 20/04/2015.

Jazim Fauzi, *Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial pada Siswa Kelas II MTs Negeri Giriloyo Imogiri Bantul*, Skripsi Tidak Diterbitkan, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2008).

*Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Gramedia, 2008).

M. Nursya'ban Ratri Dwi, "*Media Bimbingan Berbasis Komputer Tentang Strategi Mengatasi Stres Dalam Belajar Untuk Siswa Kelas XI Di MAN 3 Yogyakarta*",  
<http://eprints.UNY.ac.id/StresDalamBelajar/M.NurSyab'RatriDwi/>. Diakses/31/01/2015.

Octavia Arlina Shahara, *Bimbingan Pribadi Sosial dalam Mengembangkan Ketrampilan Sosial Siswa Terisolir di SMP Negeri 5 Banguntapan*. Skripsi Tidak Diterbitkan, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2013).

Peter Salim, *Kamus Indonesia Kontemporer*, (Jakarta: Modern English, 1991).

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R dan D*, (Bandung: Alfabeta, 2008).

\_\_\_\_\_, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R dan D*, (Bandung: Alfabeta, 2010).

Suharismi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1991).

Susanto, *Metode Penelitian Sosial*, (Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan Universitas Negeri Surakarta dan UNS Pres, 2006).

Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007).

W.J.S. Purwadarminta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (Edisi Ketiga)*, (Jakarta: Balai Pustaka 2011).

## A. PEDOMAN WAWANCARA

### 1. Untuk Guru BK

- a. Ada berapa jumlah guru BK di SMA Kolombo Sleman?
- b. Bagaimana pembagian tugasnya?
- c. Apa saja bimbingan yang diberikan di SMA Kolombo Sleman?
- d. Kapan kegiatan layanan tersebut dilaksanakan?
- e. Bagaimana pola layanan bimbingan di SMA Kolombo Sleman?
- f. Bagaimana program kerja BK di SMA Kolombo Sleman ?
- g. Bagaimana metode yang digunakan Ibu dalam mengurangi dampak stres belajar ?
- h. Bagaimana pelaksanaan bimbingan pribadi sosial di SMA Kolombo Sleman dalam mengurangi dampak stres belajar?
- i. Perilaku apa yang sering muncul akibat dari stres belajar yang dialami siswa?
- j. Bagaimana dampak yang ditimbulkan dari stres belajar?
- k. Berapakah siswa yang teridentifikasi mengalami stres belajar?
- l. Apakah siswa tersebut pernah mengikuti bimbingan pribadi sosial?
- m. Faktor apa yang menyebabkan siswa mengalami stres belajar?
- n. Materi apa yang pernah Ibu berikan dalam membentuk *coping* positif untuk mengatasi stres belajar?
- o. Siapa saja pihak yang dilibatkan untuk bekerjasama dalam upaya membentuk *coping* positif untuk mengatasi stres belajar siswa?
- p. Apakah orang tua siswa juga dilibatkan dalam upaya tersebut?
- q. Bagaimana bentuk kerjasama dengan pihak orang tua?



r. Bagaimana hasil yang dicapai dari pemberian layanan bimbingan pribadi sosial kepada siswa yang mengalami stres belajar?

2. Untuk siswa

a. Identitas diri

1) Nama siapa?

2) Kelas berapa?

3) Umur berapa?

b. Pernahkah anda dipanggil guru BK?

c. Pernahkah anda mengikuti layanan bimbingan pribadi sosial?

d. Kapan anda mengikuti layanan bimbingan pribadi sosial?

e. Bagaimana proses bimbingan tersebut dilakukan guru BK?