

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Bimbingan Klasikal

1. Pengertian Layanan Bimbingan Klasikal

Nur Hermatasyah menjelaskan bahwa pelayanan bimbingan klasikal merupakan pelayanan dasar bimbingan yang dirancang menuntut konselor untuk melakukan kontak langsung dengan peserta didik dalam memberikan layanan informasi kepada peserta didik.⁹ Bimbingan klasikal merupakan layanan dasar dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan melalui pertemuan langsung antara konselor dan peserta didik dengan tujuan menyampaikan berbagai informasi yang bermanfaat bagi perkembangan mereka.

Sausan dan Anik juga mengungkapkan bahwa bimbingan klasikal adalah layanan bimbingan yang diberikan kepada seluruh siswa, termasuk anak berkebutuhan khusus. Layanan ini dilakukan secara tatap muka dan terjadwal setiap minggunya dan disusun berdasarkan hasil asesmen kebutuhan siswa.¹⁰ Melalui layanan tersebut, peserta didik memperoleh kesempatan yang sama untuk mendapatkan bimbingan yang sesuai dengan kebutuhan perkembangannya sehingga dapat

⁹ Nur Hermatasyah, *Layanan Bimbingan Klasikal Dalam Perkembangan Remaja*, n.d.

¹⁰ Sausan Ghaida Izdihar and Anik Lestarinigrum, *Kontribusi Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Implementasi Pendidikan Inklusif di Lembaga PAUD*, n.d.

membantu mereka dalam mengatasi berbagai permasalahan belajar maupun pribadi.

Melalui layanan tersebut, guru bimbingan dan konseling dapat menyampaikan berbagai informasi, memberikan pemahaman, serta membantu siswa mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi masalah dalam belajar maupun kehidupan sehari-hari. Selain itu, bimbingan klasikal juga berperan dalam membantu siswa menggali dan mengembangkan potensi diri, meningkatkan kemampuan bersosialisasi, serta membentuk sikap positif terhadap proses pembelajaran di sekolah. Ainur Rosidah juga menjelaskan bahwa bimbingan klasikal dapat membantu siswa dalam menyesuaikan diri, mengambil keputusan untuk hidupnya sendiri, mampu meningkatkan harga diri, konsep diri, dan mampu menerima support dan memberikan support pada temanya.

Pendapat lain menurut Gysber dan Henderson yang dikutip oleh Hera dan Ferisa dalam bukunya menyatakan bahwa bimbingan klasikal merupakan bentuk-bentuk kegiatan yang dilaksanakan dalam *guidance curriculum* atau layanan dasar.¹¹ Layanan ini diberikan oleh guru bimbingan dan konseling kepada seluruh siswa dalam satu kelas untuk

¹¹ Hera Ferisa, *Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Nilai Karakter Untuk Mengembangkan Kemandirian Mahasiswa Dalam pandemi Covid-19* (Solo; Unisri Press, n.d.).

membantu mereka memahami diri, mengembangkan potensi, serta mengatasi masalah pribadi, sosial, belajar, dan karier.

2. Tujuan Bimbingan Klasikal

Menurut Adil dan kawan-kawan layanan bimbingan klasikal sebagai salah satu layanan bimbingan dan konseling memiliki tujuan untuk mengantarkan aktivitas-aktivitas layanan yang mengembangkan potensi peserta didik atau mencapai tugas-tugas perkembangannya (menyangkut aspek fisik, emosi, intelektual, sosial dan moral spiritual), sehingga dapat mencapai tujuan pendidikan.¹² Dengan demikian layanan bimbingan klasikal memiliki peran penting dalam membantu peserta didik mengembangkan berbagai aspek perkembangan secara menyeluruh. Melalui layanan ini, siswa diharapkan mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki serta mencapai tugas-tugas perkembangan sehingga mendukung tercapainya tujuan pendidikan secara efektif. Dengan demikian, layanan bimbingan klasikal dapat dipahami sebagai salah satu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling yang berperan dalam membantu peserta didik mengembangkan potensi diri secara optimal serta mendukung tercapainya tugas-tugas perkembangan mereka, baik pada aspek fisik,

¹² Adil Ka'Talino, Bacuramin Ka'Saruga, and Basengat Ka'Jubata, *Bimbingan Klasikal Berlandaskan Falsafah*, n.d.

emosional, intelektual, sosial, maupun moral spiritual, sehingga tujuan pendidikan dapat diwujudkan dengan lebih efektif

Menurut Rosidah yang dikutip oleh Nur Hermatasyiah, bahwa tujuan bimbingan klasikal adalah untuk merencanakan studi lanjutan peserta didik, dan perkembangan karir masa depan, untuk mengembangkan potensi diri yang dimiliki oleh peserta didik secara maksimal.¹³ Berdasarkan penjelasan Rosidah, bimbingan klasikal bertujuan untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan potensi diri secara optimal, mempersiapkan perencanaan pendidikan dan karier di masa depan, serta mendukung kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan maupun kehidupan sosial secara lebih baik.

Sedangkan tujuan bimbingan klasikal menurut Fara yang dikutip oleh Ariska yaitu,

- a. Pertama membantu siswa mengatasi kesulitan belajar sehingga memperoleh prestasi belajar.
- b. Kedua mengatasi terjadinya kebiasaan yang tidak baik pada siswa dalam proses belajar mengajar maupun hubungan sosialnya.
- c. Ketiga mengatasi kesulitan terhadap kesehatan jasmani.
- d. Keempat mengatasi kesulitan terhadap kelanjutan studi.

¹³ Nur Hermatasyiah, *Layanan Bimbingan Klasikal Dalam Perkembangan Remaja*, n.d.

- e. Kelima mengatasi kesulitan terhadap perencanaan dan pemilihan karier.¹⁴

Berdasarkan beberapa tujuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa bimbingan klasikal merupakan upaya yang dilakukan untuk membantu peserta didik menghadapi berbagai persoalan yang berkaitan dengan kegiatan belajar, pembentukan sikap, kondisi kesehatan, perencanaan pendidikan lanjutan, serta penentuan arah karier sehingga perkembangan diri mereka dapat berlangsung secara lebih baik dan seimbang.

Nina dan Bambang mengungkapkan bahwa layanan bimbingan dan konseling di dalam kelas (bimbingan klasikal) merupakan suatu layanan yang dilaksanakan dalam *setting* kelas, secara sistematis yang diberikan kepada semua peserta didik, dalam bentuk tatap muka secara langsung antara guru BK dengan peserta didik secara terjadwal dan rutin setiap kelas/perminggu.¹⁵ Dengan demikian, bimbingan klasikal dapat dipahami sebagai layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan di dalam kelas secara terencana dan terjadwal, melalui pertemuan langsung antara guru.

¹⁴ Ariska Dwi Putri, Non Syafriaferdi, and Donal Donal, "Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan, Perencanaan, Eksplorasi, Pengambilan Keputusan Karir Siswa Tentang Sekolah Kedinasan," *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research* 2, no. 2 (July 2024): 957–69, <https://doi.org/10.57235/ijedr.v2i2.2384>.

¹⁵ Nina Nuranisa and Bambang Dibyo Wiyono, *Studi Implementasi Strategi Bimbingan Klasikal Di Smp Negeri 13 Surabaya*, n.d.

3. Fungsi Bimbingan Klasikal

Bimbingan klasikal memiliki beberapa fungsi yakni:

Menurut Makrifah, Fanistika dan Wiryoyang dikutip oleh Anita, Nurmida, dan Sugito layanan bimbingan klasikal sendiri berfungsi sebagai sarana pencegahan, pemahaman, pemeliharaan, dan pengembangan diri bagi peserta didik.¹⁶ Melalui fungsi tersebut, layanan bimbingan klasikal diharapkan mampu membantu peserta didik dalam memahami diri dan lingkungannya, mencegah timbulnya berbagai permasalahan, serta mengoptimalkan pengembangan potensi yang dimiliki.

- a. Fungsi pencegahan, fungsi yang menghasilkan kanter terhindarnya individu dari berbagai permasalahan yang dapat mengganggu, menghambat atau menimbulkan kesulitan-kesulitan dalam proses perkembangannya.
- b. Fungsi pemahaman, fungsi ini bermanfaat dalam memberikan pemahaman tentang diri klien beserta permasalahannya serta pemahaman tentang lingkungan klien.
- c. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan, fungsi yang akan menghasilkan terpelihara dan berkembangnya berbagai potensi dan

¹⁶ Anita Dianasari, Nurmida Catherine Sitompul, and NFn Sugito, "Pengembangan Materi Layanan Klasikal Dalam Bimbingan Belajar Pada Pembelajaran ABAD 21," *Kwangsan: Jurnal Teknologi Pendidikan* 9, no. 1 (July 2021): 1, <https://doi.org/10.31800/jtp.kw.v9n1.p1--17>.

kondisi positif peserta didik dalam rangka perkembangan dirinya secara mantap dan berkelanjutan.¹⁷

Menurut Sukardi dan Kusumawati yang dikutip oleh Suhertina, bimbingan klasikal memiliki 4 fungsi sebagai berikut :

- a. Pemahaman, yaitu fungsi bimbingan yang membantu siswa agar memiliki pemahaman terhadap diri dan orang lain. Dengan kata lain fungsi pemahaman dalam bimbingan berperan penting dalam membantu siswa mengenali potensi, kondisi, serta karakter dirinya sendiri sekaligus memahami orang lain, sehingga dapat membangun hubungan sosial yang lebih baik dan mengambil keputusan secara tepat dalam kehidupannya.
- b. Pencegahan, yaitu fungsi bimbingan yang akan menghasilkan tercegahnya atau terhindarnya peserta didik dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat ataupun menimbulkan kesulitan dan kerugian-kerugian tertentu dalam proses perkembangannya. Dengan adanya fungsi pencegahan, layanan bimbingan berupaya mengantisipasi munculnya berbagai masalah sejak dini, sehingga peserta didik dapat terhindar dari hambatan yang berpotensi mengganggu proses perkembangan dan pencapaian tujuan belajarnya.

¹⁷ Suhertina, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Kota Pekanbaru; CV. Mutiara Pesisir Sumatra, n.d.).

- c. Pengentasan, yaitu fungsi bimbingan yang akan berhasil menyelesaikan permasalahan sosial yang dialami oleh peserta didik. Fungsi pengentasan dalam bimbingan berperan untuk membantu peserta didik menyelesaikan masalah sosial yang dihadapi, sehingga mereka dapat kembali berinteraksi secara sehat dan menjalin proses perkembangan dengan lebih optimal.
- d. Pengembangan, yaitu fungsi bimbingan yang lebih proaktif dari fungsi-fungsi lainnya.¹⁸ Fungsi pengembangan merupakan peran yang bersifat aktif dan berorientasi ke depan, dengan tujuan membantu individu mengoptimalkan potensi dirinya secara berkelanjutan dibandingkan fungsi bimbingan lainnya.

4. Tahapan Bimbingan Klasikal

Tahapan pelaksanaan layanan Bimbingan Klasikal, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan hasil.¹⁹ Setiap tahapan tersebut dilaksanakan secara terencana dan berurutan agar layanan bimbingan klasikal dapat berjalan dengan efektif serta mampu mendukung perkembangan peserta didik secara optimal.

- a. Tahapan perencanaan dilaksanakan untuk menyusun skenario tindakan atau menyusun rencana kepengawasan Akademik,

¹⁸ Hikmah Lailatul Farhah, *Penerapan Teknik Jigsaw dalam Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Pemahaman Studi Lanjut Siswa SMA*, n.d.

¹⁹ Diah Ayu Harumbina, Dinda Rizki Khoirunnisa, and Siti Maryam, "Bimbingan Klasikal: Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa," *Assertive: Islamic Counseling Journal* 1, no. 1 (November 2022): 61–75, <https://doi.org/10.24090/j.assertive.v1i1.6984>.

menyiapkan instrumen observasi kelas (Instrumen Penilaian Layanan Klasikal), menyusun jadwal supervisi.

- b. Tahapan pelaksanaan dilakukan sesuai dengan jadwal dan rencana tindakan penelitian yang telah ditentukan dalam skenario tindakan.²⁰
 - c. Evaluasi pemberian bimbingan klasikal perlu dilakukan untuk mengetahui bagaimana proses, tepat tidaknya layanan yang diberikan atau perkembangan sikap dan perilaku atau tingkat ketercapaian tugas-tugas perkembangan.²¹
 - d. Hasil menyangkut pada hasil evaluasi yang telah dilakukan.²²
- Dengan begitu, semua tahapan yang dilakukan merupakan satu kesatuan proses yang saling berhubungan dan berlanjut.

B. Pendekatan *Deep Learning*

1. Pengertian Pendekatan *Deep learning*

Deep learning dalam konteks pendidikan adalah suatu pendekatan pembelajaran yang berfokus pada pemahaman konsep secara menyeluruh, pengolahan informasi yang mendalam, serta penerapan

²⁰ Gusti Nyoman Astika, "Meningkatkan Kemampuan Guru BK SMA Dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan Klasikal Melalui Supervisi Klinis," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12, no. 1 (March 2021), <https://doi.org/10.23887/jjbk.v12i1.32596>.

²¹ Ariska Dwi Putri, Non Syafriaedi, and Donal Donal, "Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan, Perencanaan, Eksplorasi, Pengambilan Keputusan Karir Siswa Tentang Sekolah Kedinasan," *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research* 2, no. 2 (July 2024): 957–69, <https://doi.org/10.57235/ijedr.v2i2.2384>.

²² Putri, Syafriaedi, and Donal.

pengetahuan dalam situasi baru.²³ Pendekatan ini dapat diterapkan dalam layanan bimbingan klasikal untuk membantu peserta didik memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terhadap materi bimbingan, sehingga mereka mampu menghubungkan pengetahuan yang didapat dengan pengalaman serta permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. *Deep learning* pertama kali diperkenalkan oleh Marton dan Säljö, yang dikutip oleh Alya Fitriani dan Santiani, pendekatan pembelajaran yang menekankan pada pemahaman makna dan hubungan antar konsep secara komprehensif. Model pembelajaran ini berfokus pada pengembangan pemahaman yang lebih dalam terhadap materi pelajaran melalui pengalaman belajar yang menyeluruh, dimana siswa tidak hanya terlibat secara kognitif tetapi juga secara emosional dalam proses pembelajaran mereka.²⁴ Dengan demikian, *deep learning* merupakan pendekatan pembelajaran yang menekankan pemahaman mendalam terhadap materi melalui keterlibatan kognitif dan emosional siswa, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna dan menyeluruh.

Fahlevi juga mengungkapkan bahwa pendekatan *deep learning* atau dalam bahasa Indonesia dikenal sebagai pembelajaran mendalam.

²³ Uswatun Israwati, *Deep Learning Dalam Pendidikan: Pendekatan Pembelajaran Bermakna, Sadar, Dan Menyenangkan* (Tahta Media Group, n.d.).

²⁴ Alya Fitriani and Santiani, *Analisis Literatur: Pendekatan Pembelajaran Deep Learning Dalam Pendidikan*, n.d.

Dalam kontes pendidikan, *deep learning* mengacu pada pembelajaran yang tidak hanya di permukaan, tetapi melibatkan pemahaman mendalam, analisis kritis, serta penerapan konsep dalam berbagai situasi kehidupan nyata.²⁵ Melalui pembelajaran mendalam, siswa didorong untuk berfikir kritis, mengaitkan pengetahuan dengan pengalaman sehari-hari, serta mampu memecahkan masalah secara mandiri. Pendekatan ini menekankan pentingnya keterlibatan aktif peserta didik dalam proses belajar, sehingga mereka tidak sekadar menghafal materi, tetapi benar-benar memahami makna di baliknya.

2. Karakteristik Pendekatan *Deep Learning*

Menurut Novaliendry Karakteristik utama dari pendekatan ini terletak pada keberadaan banyak lapisan tersembunyi (*multiple hidden layers*), yang memungkinkan data diproses secara bertahap dan bertingkat.²⁶ Hal ini menunjukkan bahwa *deep learning* memiliki kemampuan untuk mengenali pola serta merepresentasikan data yang kompleks melalui proses pembelajaran yang berlangsung secara berlapis, sehingga mampu menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam terhadap informasi yang diproses. Menurut Faridahtul dan kawan-kawan, perubahan pendidikan dengan pembelajaran teknik *deep learning* juga mewujudkan pembelajaran yang menciptakan lingkungan belajar

²⁵ Andi Nur Isnayanti, "Integrasi Pembelajaran Mendalam (Deep Learning) dalam Kurikulum Sekolah Dasar: Tantangan dan Peluang," *Deep Learning* 8, no. 2 (2025).

²⁶ Maftah Umi, *Deep Learning* (Sumatera Barat; Cv Afasa Pustaka, n.d.).

yang positif, interaktif, dan kolaboratif, yang telah terbukti meningkatkan efektivitas belajar, mengurangi stres akademik, dan meningkatkan kreativitas siswa.²⁷ Dengan adanya interaksi yang lebih bermakna antara siswa dan guru, pembelajaran tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada perkembangan keterampilan sosial dan emosional yang penting bagi kehidupan mereka dimasa depan.

3. Prinsip *Deep Learning*

a. Kesadaran

Hattie dan Donoghue yang dikutip oleh Endi bahwa kesadaran penuh terhadap materi yang dipelajari memungkinkan siswa untuk lebih mudah mengidentifikasi pola dalam informasi, menghubungkan konsep baru dengan pengalaman sebelumnya, serta menginternalisasi makna dari pembelajaran yang mereka jalani.²⁸ Hal tersebut menunjukkan bahwa pemahaman yang mendalam terhadap materi pembelajaran dapat membantu peserta didik dalam mengelolah informasi secara lebih terstruktur. Dengan demikian, siswa tidak hanya menerima pengetahuan secara pasif, tetapi juga mampu mengembangkan kemampuan berpikir,

²⁷ Faridahtul Jannah, Nurul Saila, and Dzaky Isyuniandri, *Deep Learning dalam Mewujudkan Pembelajaran yang Meaningful, Mindful, dan Joyful*, n.d.

²⁸ Endi, *Pengelolaan Deep Learning Di Sekolah Dasar Pendekatan Pembelajaran Mendalam Untuk Meningkatkan Kualitas Pendidikan*.

menafsirkan, serta menerapkan konsep yang dipelajari dalam berbagai situasi pembelajaran.

b. Makna

Pembelajaran bermakna mengacu pada proses pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada transfer informasi, tetapi juga pada integrasi pengetahuan baru ke dalam struktur kognitif yang telah terbentuk sebelumnya.²⁹ Pembelajaran bermakna lebih menekankan kepada peserta didik tidak sekadar menghafal materi yang diberikan tetapi berusaha memahami makna dari informasi tersebut dengan mengaitkannya pada pengalaman atau pengetahuan yang telah dimiliki sebelumnya. Dengan demikian, pembelajaran menjadi lebih mendalam, bermakna, dan mampu membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan berfikir secara lebih kritis serta reflektif.

c. Lingkungan pembelajaran

Lingkungan pembelajaran yang nyaman dan mendukung memiliki pengaruh besar terhadap peningkatan motivasi serta keterlibatan peserta didik dalam kegiatan belajar. Kondisi kelas yang positif mampu menumbuhkan perasaan aman dan tenang bagi siswa, sehingga mereka terdorong untuk lebih aktif mengikuti proses

²⁹ Endi.

pembelajaran dan lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Ryan dan Deci menjelaskan bahwa interaksi sosial yang positif dalam kelas membantu siswa mengembangkan kepercayaan diri serta memperkuat motivasi mereka dalam mengeksplorasi konsep secara lebih mendalam.³⁰ Setelah memahami tentang lingkungan pembelajaran, maka dapat disimpulkan bahwa dengan terciptanya suasana belajar yang menyenangkan maka dapat membantu siswa untuk lebih mudah memahami pelajaran dan mempertahankan semangat belajar dalam jangka yang panjang.

Adapun hubungan *deep learning* dengan bimbingan klasikal, menurut Slavin yang dikutip oleh Cindy, Timothy dan kawan-kawan, pendekatan *deep learning* menjadi salah satu inovasi dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk menangani berbagai permasalahan sosial, tidak hanya dengan penguasaan materi namun penerapannya dalam membantu individu memahami dan menyelesaikan permasalahan mereka.³¹ Pendekatan ini menekankan pada pengembangan kemampuan berfikir, pemahaman diri, serta keterampilan dalam menghadapi masalah sehingga individu dapat menemukan solusi yang tepat dalam kehidupannya.

4. Kelebihan dan Kekurangan Pendekatan *Deep Learning*

³⁰ Endi.

³¹ Cindy, Timothy, dll, *Pelatihan Deep Learning Untuk Meningkatkan Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, 1, no. 1 (2025), <https://journal.unesa.ac.id/index.php/bikopema>.

a. Kelebihan

- 1) Kemampuan Generalisasi: *Deep learning* dapat menggeneralisasi pola dari data yang beragam sehingga dapat diaplikasikan di berbagai bidang.
- 2) Akurasi Tinggi: Dalam tugas-tugas seperti pengenalan gambar atau pemrosesan bahasa alami, *deep learning* biasanya memberikan akurasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan metode machine learning tradisional.
- 3) Otomatisasi Fitur Ekstraksi: Dengan *deep learning*, tidak perlu menentukan fitur secara manual, karena jaringan akan belajar mengenali fitur-fitur tersebut secara otomatis.

b. Kekurangan

- 1) Butuh Data yang Besar: *Deep learning* membutuhkan jumlah data yang sangat besar untuk dapat bekerja dengan optimal. Tanpa data yang cukup, model akan sulit untuk mempelajari pola yang tepat.
- 2) Kebutuhan Komputasi yang Tinggi: Proses pelatihan *deep learning* membutuhkan daya komputasi yang tinggi, terutama jika model tersebut sangat dalam dan kompleks.
- 3) Overfitting: Karena model sangat kompleks, sering kali ada risiko bahwa model akan "menghafal" data pelatihan dan gagal

mengenali pola baru pada data yang belum pernah dilihat.³² Dimana teknik *deep learning* telalu fokus pada data pelatihan “menghafal” sehingga hanya berdasarkan pada kasus tertentu atau pengalaman sebagian kecil siswa, lalu dianggap berlaku untuk semua, maka pendekatannya jadi tidak umum, sehingga tidak semua siswa merasa terbantu.

C. Stres Belajar

1. Pengertian Stres Belajar

Stres akademik adalah tekanan yang dialami siswa akibat berbagai tuntutan belajar, seperti banyaknya materi yang harus dikuasai, waktu yang terbatas, beban tugas, nilai rendah, dan kecemasan menghadapi ujian. Stres ini dapat memengaruhi pola pikir, emosi, fisik, dan perilaku siswa, sehingga mengganggu proses belajar.³³ Dengan demikian, diperlukan langkah yang tepat untuk membantu siswa dalam mengelola serta mengurangi stres akademik agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan lebih efektif.

Berdasarkan penelitian dari Cordova Et Al, dampak stres belajar dapat muncul melalui gejala fisik seperti kelelahan dan sakit kepala,

³² Rudy, *Deep Learning*, (Bogor, Indonesia), 11 2024.

³³ vivi Puspitahaqni And Bambang Dibyo Wiyono, Pengembangan Buku Panduan Teknik Motivational Interviewing Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa Smk, n.d.

sementara secara emosional seperti mudah marah dan cemas.³⁴ Kondisi tersebut juga dapat memengaruhi aspek perilaku dan kognitif siswa, seperti menurunnya kemampuan berkonsentrasi, berkurangnya motivasi belajar, serta kecenderungan untuk menghindari tugas-tugas akademik. Jika tidak dikelola dengan baik, stres belajar berpotensi menghambat pencapaian prestasi dan mengganggu kesejahteraan secara keseluruhan. Mukitasari juga menjelaskan bahwa stres akademik yang dialami siswa dapat memengaruhi motivasi belajar.³⁵ Hal tersebut menunjukkan bahwa tekanan dalam kegiatan akademik dapat menurunkan semangat dan dorongan internal mahasiswa untuk belajar, sehingga mereka menjadi kurang fokus, mudah kehilangan minat, dan tidak optimal dalam mencapai tujuan pembelajaran.

2. Faktor Penyebab Stres Belajar

Wanty Dalam kutipannya ada 8 faktor penyebab stres belajar yaitu:

- a. Stres yang berkaitan dengan pendaftaran dan penerimaan siswa, yaitu mengikuti prosedur pendaftaran, mengambil atau menambahkan mata pelajaran, dan validasi mata pelajaran.

³⁴ Roni Kurnia Sukmaputra, Sanjayanto Nugroho, and Rian Sidiq Prakoso, "Pengaruh Beban Tugas Akademik Dan Kecemasan Terhadap Stres Belajar Mahasiswa Manajemen Universitas Palangka Raya," . . P. 4, no. 3 (n.d.).

³⁵ "[No title found]," *Jurnal pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, dan Inovasi*, n.d.

- b. Stres yang berkaitan dengan mata pelajaran, yaitu mempersiapkan ujian, melewati ujian tertulis, melewati ujian lisan, lulus dalam ujian praktek, berpartisipasi dalam diskusi kelas, dan memahami diskusi kelas.
- c. Stres yang berkaitan dengan guru, yaitu menghadapi guru pengajar yang perfeksionis, metode pengajaran guru, penyesuaian dengan guru yang memperlakukan mahasiswa dengan tidak adil, dan permasalahan dengan guru.
- d. Stres yang berkaitan dengan teman sekelas, yaitu berdebat dengan teman sekelas, tidak menyukai teman sekelas, persaingan dengan teman sekelas, teman sekelas yang suka mengganggu, dan tingkah laku teman sekelas.
- e. Stres yang berkaitan dengan jadwal sekolah yaitu kehadiran mengikuti pelajaran, waktu kosong yang terlalu banyak, waktu kosong yang terlalu sedikit, partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler.
- f. Stres yang berkaitan dengan ruang kelas, yaitu kelas yang sangat penuh, ventilasi kelas yang buruk, pencahayaan kelas yang buruk, kelas yang kotor, kelas yang bising, kelas dengan tempat yang terbatas, dan gangguan dari dalam dan luar kelas.

- g. Stres yang berkaitan dengan keuangan, yaitu penganggaran keuangan, pengeluaran yang tidak terduga dan penghematan uang untuk rencana-rencana.
- h. Stres yang berkaitan dengan harapan, yaitu khawatir terhadap masa depan, harapan dari orang tua, harapan kerabat, harapan guru, dan menanggapi harapan diri.³⁶

Sedangkan menurut Aryani stres belajar bersumber dari faktor eksternal, meliputi :

- a. Frustrasi terjadi ketika tujuan individu mengalami hambatan dalam pencapaiannya. Frustrasi yang bersumber dari luar misalnya, bencana alam, kecelakaan, kematian orang disayangi, persaingan yang tidak sehat, dan perceraian.
- b. Ada tiga jenis konflik yang biasa dialami, yaitu sebagai berikut:
 - 1) konflik menjauh-menjauh.
 - 2) konflik mendekat.
 - 3) konflik mendekat-menjauh
- c. Tekanan dari dalam maupun diluar diri, atau keduanya. Tekanan sehari-hari diluar dari seperti banyak PR, tetapi bila menumpuk, lama kelamaan dapat menjadi stres pada siswa

³⁶ Wanty Khaira, *Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja*, 5 (2023).

- d. imposed berkaitan dengan bagaimana seseorang memaksakan atau membebankan dirinya sendiri.

Stres belajar yang berkaitan dengan faktor eksternal :

- a. keluarga secara potensial menciptakan stres bagi anak, orangtua yang terus-menerus bertengkar, atau jarang dirumah mungkin akan menghasilkan anak yang bermasalah dikemudian hari.
- b. stres yang berkaitan dengan sekolah dibagi tiga
 - 1) tekanan akademik meliputi pengaruh dari lingkungan sekolah berupa cara guru mengajar, tugas-tugas, beban mata pelajaran, tidak dapat mengelolah waktu belajar.
 - 2) tekanan teman sebaya, berupa konflik, persaingan, di terima atau ditolak kelompok sebayanya, lawan jenis yang dapat mempengaruhi stres belajar.
 - 3) lingkungan fisik yang berkaitan dengan kondisi lingkungan alam dan sekitarnya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan merasakan stres.³⁷

Kesimpulannya Wanty mengungkapkan stres muncul dari aspek akademik dan lingkungan sekolah seperti mata pelajaran, guru, teman sebaya, jadwal, kondisi kelas, keuangan, serta harapan. Sedangkan Aryani berpendapat bahwa stres belajar lebih ditekankan pada faktor

³⁷ Tauhid Abdillah, Farida Aryani, and Abdullah Sinring, "Stress Analysis Of Students Learning In The Covid-19 Pandemic," *Journal Of Education*, n.d.

eksternal seperti frustrasi, konflik, tekanan, serta tuntutan dari diri sendiri dan lingkungan, termasuk keluarga, sekolah, teman sebaya, dan kondisi fisik lingkungan.

3. Ciri-ciri Stres Belajar

Luhur Wicaksono mengungkapkan bahwa stres akademik terjadi dapat dilihat dari perubahan perilaku seperti peserta didik lalai dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas, mendapat nilai yang kurang memuaskan, sulit berkonsentrasi, sering bolos sekolah, peserta didik yang mengalami stres akademik yang tinggi cenderung merasa rendah diri dan tidak optimis dalam meraih prestasi akademik.³⁸ Apabila kondisi tersebut tidak segera diatasi, hal ini dapat menyebabkan menurunnya semangat belajar serta menghambat perkembangan prestasi akademik peserta didik.

Dilihat juga dari pendapat merry dan mamahit yang dikutip oleh Fatih Ihamsyah, Indah Margareta, and Salsabila Lutfiah Amanda, seseorang yang mengalami stres akademik akan sulit berkonsentrasi, cenderung melakukan prokrastinasi, bolos, merasa cemas, takut, dan lain sebagainya.³⁹ Kondisi tersebut apabila dibiarkan dapat berdampak negatif terhadap prestasi belajar, menurunnya motivasi, serta

³⁸ Luhur Wicaksono, *Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 18 Pontianak*, n.d.

³⁹ Fatih Ihamsyah, Indah Margareta, and Salsabila Lutfiah Amanda, *Gambaran Umum Stress Akademik Mahasiswa Keguruan Di Palembang*, n.d.

terganggunya kesehatan mental dan emosional siswa dalam menjalani proses pendidikan.

4. Dampak Stres Belajar

Evangelica mengungkapkan Stres akademik dapat memicu berbagai perubahan pada mahasiswa, mulai dari gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi, perubahan fisiologis seperti sakit kepala dan insomnia, hingga penurunan motivasi belajar yang berdampak pada kualitas pembelajaran.⁴⁰ Apabila kondisi tersebut tidak segera ditangani dengan baik, maka dapat menimbulkan dampak yang lebih luas, seperti menurunnya prestasi akademik, berkurangnya semangat belajar, serta terganggunya proses pembelajaran secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang tepat untuk membantu mahasiswa dalam mengelola dan mengatasi stres akademik agar kegiatan belajar dapat berjalan dengan lebih efektif dan optimal.

Menurut Stefania, Maria, dan Maria, stres belajar memberikan berbagai dampak negatif seperti menjadi gugup, tekanan darah tinggi, mudah marah, dan sulit berkonsentrasi.⁴¹ Dampak-dampak tersebut tidak hanya memengaruhi kondisi fisik dan emosional siswa, tetapi juga dapat menghambat proses pembelajaran, menurunkan kemampuan

⁴⁰ Evangelica Shane Gisela et al., "Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus," *AkademiK: Jurnal Mahasiswa Humanis* 5, no. 1 (January 2025): 331–41, <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>.

⁴¹ Stefania Maria and Maria, *Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir*, 4 (2020), <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>.

memahami materi, serta berpotensi mengganggu pencapaian akademik secara keseluruhan.

5. Indikator Stres Belajar

Riva, Nurul, Mujidin dalam kutipannya Indikator gejala stres akademik emosional ditandai dengan timbulnya rasa cemas, indikator fisik yang dialami adalah sulit tidur dimalam hari disertai indikator kognitif ditandai dengan hilangnya konsentrasi pada saat belajar.⁴² Riva, Nurul, dan Mujidin menjelaskan bahwa gejala stres akademik dapat dilihat melalui beberapa indikator, yaitu aspek emosional, fisik, dan kognitif. Pada aspek emosional, stres akademik ditandai dengan munculnya perasaan cemas. Sementara itu, pada aspek fisik ditunjukkan dengan kesulitan tidur pada malam hari. Adapun pada aspek kognitif, stres akademik terlihat dari menurunnya kemampuan konsentrasi saat mengikuti proses belajar. Dilihat dari beberapa indikator stres yang muncul pada siswa seperti merasa cemas ketika diberi tugas, sulit tidur di malam hari dan kesulitan dalam berkonsentrasi selama pembelajaran maupun dalam mengerjakan tugas.⁴³ Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya memengaruhi kondisi emosional peserta didik,

⁴² Riva Nadia Putri, Nurul Hidayah, and Mujidin, "Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial, dan Gaya Belajar Visual: Kontribusi terhadap Stres Akademik Siswa di Masa Pandemi," *Psyche 165 Journal*, November 18, 2021, 339–45, <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.136>.

⁴³ Putri, Hidayah, and Mujidin.

tetapi juga berdampak pada keadaan fisik serta kemampuan kognitif yang penting dalam mendukung proses pembelajaran.

6. Cara Mengatasi Stres Belajar

Cara mengatasi stres belajar, dengan menggunakan *coping* stres atau cara mengurangi stres yaitu, *problem focus coping* dan *emotion focus coping*

- a. *problem focus coping* adalah usaha nyata berupa perilaku individu untuk mengatasi masalah, tekanan, dan tantangan, dengan mengubah kesulitan hubungan dengan lingkungan yang memerlukan adaptasi atau dapat disebut pula perubahan eksternal. Oleh karena itu *problem focus coping* adalah usaha langsung yang dilakukan seseorang untuk mengatasi masalah atau tekanan dengan cara mengubah situasi atau kondisi di sekitarnya.
- b. *Emotion focus coping* adalah upaya yang dilakukan untuk mencari dan memperoleh rasa nyaman dan memperkecil tekanan yang dirasakan, yang diarahkan untuk mengubah faktor dalam diri sendiri dalam cara memandang atau mengartikan situasi lingkungan, yang memerlukan adaptasi yang disebut pula perubahan internal. Dengan kata lain, strategi ini berfokus pada pengelolaan emosi agar

seseorang dapat tetap tenang dan mampu menghadapi situasi dengan lebih baik.⁴⁴

Selain *problem focus coping* dan *emotion focus coping*, ada juga *problem based training* digunakan dalam mengurangi stres akademik. *Problem based training* adalah pelatihan yang diberikan kepada individu dengan menggunakan permasalahan yang diangkat agar individu tersebut mampu memiliki keterampilan dalam memecahkan masalah, dan memperoleh pengetahuan dari permasalahan yang sudah dibahas.⁴⁵ Dengan demikian *problem based training* merupakan pelatihan yang menggunakan masalah sebagai bahan belajar agar siswa dapat melatih kemampuan menyelesaikan masalah sekaligus menambah pengetahuan.

⁴⁴ Robi Hendra, Bradley Setiyadi, and Zainul Bahri, "Coping Stres Dalam Aktivitas Belajar Pada Sekolah Menengah Atas Negeri di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi," *Indonesian Educational Administration and Leadership Journal (IDEAL)* 4, no. 2 (October 2022), <https://doi.org/10.22437/ideal.v3i1.20452>.

⁴⁵ Suharni Suharni, Pratama Beny Dwi, and Diana Vidya Fakhriyani, "PROBLEM BASED TRAINING UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK MAHASISWA PADA MASA PANDEMI," *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam* 3, no. 1 (February 2022): 66–78, <https://doi.org/10.19105/ec.v3i1.5694>.