

Peran Bimbingan Konseling Siswa di Era Pandemi

Wafid Dzulfikar^{1*}, Fikri Taufiq Firdaus², M. Faizin³, M. Nurriszky Alfaatihahtha⁴

¹ Department of Islamic Guidance and Counseling, Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta, Indonesia, wafiddzulfikar02@gmail.com

² Department of Islamic Guidance and Counseling, Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta, Indonesia, fikribalajoya23@gmail.com

³ Department of Islamic Guidance and Counseling, Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta, Indonesia, muhammadfaizin93.com@gmail.com

⁴ Department of Islamic Guidance and Counseling, Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta, Indonesia, alfatihahtharizky567@gmail.com

*Corresponding Author

Article History

Received: March 1st, 2022

Revised: March 8th, 2022

Accepted: March 9th, 2022

Published: May 9th, 2022

Keywords

Guidance and counseling
Pandemic

Abstract

The pandemic has had an impact on various sectors, one of which is in the world of education, many students have difficulty adapting to bold learning. The purpose of this study was to determine the role of counseling guidance in overcoming: 1) student's academic stress 2) student's learning motivation 3) student's excess anxiety. This study uses a qualitative research method with a literature study of the library, namely looking for relevant journals or articles. The results of the research on the role of Counseling Guidance in dealing with these problems by conducting individual counseling and group counseling, and also Counseling Guidance acts as 1) student understanding function 2) prevention function 3) alleviation function 4.) rights development function that all play a role in overcoming student problems.

How to cite:

Dzulfikar, Wafid., Firdaus, Fikri Taufik., Faizin, M., Alfaatihahtha, M. Nurriszky. (2022). Peran Bimbingan Konseling Siswa di Era Pandemi. *Proceedings of International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 2, xx-xx. <http://conference.uin-suka.ac.id/index.php/article/view/695>



INTRODUCTION

Pandemi Covid-19 merupakan sebuah virus yang muncul pada tahun 2019 dan sampai saat ini masih belum selesai, hal ini membuat dampak yang begitu besar di berbagai sektor kehidupan. Di Indonesia sendiri per-16 Januari 2022 yang di kutip dari laman kemenkes.go.id terdapat sebanyak 8.543.298 kasus orang yang terinfeksi covid 19 dengan rincian total yang sembuh sebanyak 8.237.748 orang dan kasus meninggal 288.340.

Permasalahan pendidikan sebelum pandemi dirasa sudah cukup kompleks, ditambah dengan dampak dari pandemi virus covid-19 dalam dunia pendidikan yang mengakibatkan para siswa mengalami berbagai permasalahan di dalam proses pembelajaran diantaranya stres akademik, melemahnya motivasi belajar, hingga mengalami kecemasan yang berlebih. Hal ini membuat proses pembelajaran daring tidak dapat berjalan efektif. Stress merupakan

sebuah hal yang umum dialami oleh manusia, selagi manusia melakukan interaksi dengan lingkungannya maka stres akan selalu menyertainya termasuk stres yang dialami oleh siswa.

Stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidak sesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. (Rahmawati 2012). Dilihat dari pengertian tersebut stres akademik bisa menjadi sebab awal melemahnya motivasi belajar dan juga kecemasan berlebih yang semuanya meningkat di era pandemi covid-19.

WHO juga sudah memperingatkan bahwa kecemasan, stres akademik dan melemahnya motivasi belajar akan terus meningkat di tengah situasi pandemi. Hal ini menyebabkan kesehatan mental terganggu terutama pada pelajar. Di Indonesia kelompok pelajar mengalami tingkat kecemasan dan stres yang tinggi terhadap perubahan sistem pendidikan di Indonesia.

Oleh sebab itu peran Bimbingan Konseling sangat penting dalam menangani berbagai permasalahan yang timbul akibat pandemi covid-19 terutama di bidang Pendidikan khususnya menangani siswa yang mengalami stres akademik, kecemasan berlebih dan kurangnya motivasi belajar. Hal itu juga yang melatar belakangi kami untuk melakukan penelitian peran bimbingan konseling siswa di era pandemi.

METHODS

Jenis penelitian ini menggunakan studi literatur dimana pengumpulan data berasal dari berbagai jurnal maupun artikel yang relevan dengan judul. Pencarian jurnal dilakukan melalui internet dengan kriteria yang sudah ditentukan. Artikel dan jurnal yang memenuhi kriteria dikumpulkan dan diperiksa secara sistematis sebagai bahan kajian.

Studi literatur merupakan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data Pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian (Zed, 2008:3). Tujuan utamanya untuk mengembangkan aspek teoritis maupun aspek manfaat praktis. Studi literatur dilakukan oleh setiap peneliti untuk mencari daftar pijakan atau pondasi guna memperoleh dan membangun landasan teori, kerangka berfikir, dan dengan melakukan studi literatur, para peneliti memiliki pendalaman yang lebih luas dan mendalam terhadap masalah yang diteliti.

Sumber data yang digunakan yaitu data sekunder yang tidak berasal dari pengamatan langsung, melainkan dari hasil penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti sebelumnya. Data ini dihasilkan dengan mencari berbagai referensi tentang subjek penelitian, yang kemudian disajikan dalam bentuk deskripsi (Ernalina, E., & Rasidi, 2021). Metode pengumpulan data dilakukan dalam pencarian ataupun menggali sebuah data dari kepustakaan yang berkaitan dalam permasalahan yang ada.

RESULTS AND DISCUSSION

Pada era pandemi covid-19 saat ini, Pendidikan menjadi salah satu bidang yang cukup terdampak. Sekolah mempunyai cara untuk menanggulangi penyebaran virus covid-19 yaitu dengan cara melakukan pembelajaran jarak jauh atau daring (dalam jaringan). Dalam penerapan pembelajaran secara daring menimbulkan berbagai permasalahan bagi siswa diantaranya, stres akademik, menurunnya motivasi belajar, dan kecemasan berlebih.

Stres Akademik

Menurut Widyastuti, Palupi, (2004), Stres didefinisikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi keadaan fisik manusia tersebut. Stres dapat dipandang dalam dua cara, sebagai stres baik dan stres buruk (distres). Cranwell-Ward (1987) menyebutkan juga bahwa stres sebagai reaksi-reaksi fisiologik dan psikologik yang terjadi jika orang mempersepsi suatu ketidakseimbangan antara tingkat tuntutan yang dibebankan kepadanya dan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan tersebut. Menurut Charles D. Spielberger, menyebutkan stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi tingkat tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang melebihi kemampuan seseorang dalam menghadapi tuntutan tersebut sehingga mengalami ketidakseimbangan antara tugas yang dibebankan dengan kemampuan yang dimilikinya.

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

Stres akademik adalah respons yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Kondisi stres disebabkan adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subyektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa. Masalah yang dihadapi siswa di masa pandemi Covid-19 ini selain tuntutan-tuntutan yang dibebankan, model belajar mengajar secara daring pun menjadi penyebabnya. Proses belajar menggunakan media online lebih melelahkan dan membosankan, karena mereka tidak dapat berinteraksi langsung baik dengan guru maupun teman lainnya. Dengan demikian mengakibatkan frustrasi bagi siswa/mahasiswa, dan bila terus berlanjut dapat menimbulkan stres.

Kurangnya motivasi belajar

Menurut Rianti (2019) motivasi adalah upaya untuk mempengaruhi individu yang dipimpinnya untuk mencapai pekerjaan yang dia inginkan sesuai dengan tujuan tertentu yang telah diberikan sebelumnya. Dalam pembelajaran siswa motivasi sangatlah penting karena dengan adanya motivasi akan mendorong siswa untuk terus belajar dan begitu pula sebaliknya. Ketidadaan motivasi akan melemahkan sikap siswa untuk belajar (Tawaningsih, 2016).

Berdasarkan hasil riset dari jurnal-jurnal terkait motivasi belajar selama pandemi menunjukkan pembelajaran daring telah dilaksanakan dengan baik akan tetapi siswa

mengeluhkan beban kerja yang berat dan kelelahan sehingga para siswa kehilangan motivasi (Niemi, HM, & Kousa, P. 2020).

Menurut (Cahyani, A. 2020) dalam penelitiannya membuktikan bahwa motivasi belajar siswa menurun selama pembelajaran daring. Hal ini didukung dari hasil analisis (Fitriyani, Y. 2020) banyak hal yang tidak menjadi alasan siswa untuk memiliki motivasi belajar yang tinggi. Ditemukan beberapa penyebab siswa mengalami penurunan motivasi belajar, diantaranya suasana dari ruang rumah yang kurang nyaman, para siswa kesulitan menemukan waktu yang tepat untuk mengulas dan mempelajari kembali materi-materi pelajaran yang sudah disampaikan, dan lingkungan keluarga yang tidak kondusif menjadi penghambat bagi siswa untuk menyesuaikan waktu belajarnya serta kurang ketersediaan fasilitas yang mendukung terhadap pembelajaran daring.

Kecemasan Berlebih

Kecemasan atau anxiety merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas (Sudrajat, 2008:1). Menurut Leonard's (2008:11) kecemasan adalah perasaan khawatir dan takut yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran berlebihan yang dialami siswa selama proses belajar mengajar berlangsung. Keadaan ini menyebabkan orang akan kehilangan penyesuaian. Maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan manifestasi emosi yang bercampur baur dan dialami oleh individu sebagai suatu reaksi terhadap ancaman, tekanan, kekhawatiran yang mempengaruhi fisik dan psikis.

Gejala gejala kecemasan secara umum dapat dibedakan menjadi dua hal, yaitu fisik dan psikis. Menurut Wood dkk (2007:186) ada beberapa gejala-gejala kecemasan yang bersifat fisik, yaitu gelisah, pegal-pegal, kedutan pada kelopak mata, ekspresi wajah yang tegang, berkeringat, mulut kering, kencing terus menerus, sulit konsentrasi, tangan sering berkeringat, gangguan perut, jantung berdebar, rasa tersumbat, pada tenggorokan. Selanjutnya gejala bersifat psikis: Ketakutan, pikiran kacau dan merasa malang.

Sudrajat (2008:3) mengatakan bahwa banyak faktor-faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang padat, serta sistem penilaian ketat dan kurang adil dapat menjadi faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum. Pemahaman yang kurang terhadap materi serta waktu pengerjaan tugas yang singkat juga membuat siswa merasa tertekan. Kurangnya penguasaan materi sering dikeluhkan oleh para siswa ketika melakukan pembelajaran daring seperti tidak mendukungnya jaringan di daerahnya, perangkat yang tidak kompatibel, serta keterbatasan dalam faktor ekonomi dari beberapa siswa yang menjadi penyebab terhambatnya penyampaian materi sehingga siswa menerima dampak negatif yaitu menjadi kurangnya penguasaan materi pembelajaran. Selain disamping terhambatnya dalam penyampaian materi juga siswa sering mengeluhkan jika tugas-tugas yang diberikan oleh beberapa guru sangat membebani mereka seperti batas pengumpulan yang sangat dekat sampai banyaknya tugas yang diberikan dari beberapa pelajaran sehingga membuat siswa merasa cukup tertekan. Hal tersebut memunculkan sebuah kecemasan bagi siswa mengenai potensi seperti penurunan nilai ujian hingga ketidaksiapannya dalam menghadapi tingkat berikutnya. Para siswa merasa khawatir apabila ketika pembelajaran sudah kembali normal

mereka tidak bisa mempelajari materi baru dengan baik karena tidak paham dengan materi sebelumnya. Kondisi tersebut juga dikhawatirkan dapat mempengaruhi kemampuannya setelah lulus dari sekolah, baik itu melanjutkan perkuliahan maupun bekerja. Maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami oleh para siswa adalah jenis kecemasan psikis.

Peran Bimbingan Konseling Dalam mengatasi Stres Akademik

Menurut Widyastuti, Palupi, (2004), Stres didefinisikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi keadaan fisik manusia tersebut. Stres dapat dipandang dalam dua cara, sebagai stres baik dan stres buruk (distres). Stres yang baik disebut stres positif sedangkan stres yang buruk disebut stres negatif. Cranwell-Ward (1987) menyebutkan juga bahwa stres sebagai reaksi-reaksi fisiologik dan psikologik yang terjadi jika orang mempersepsi suatu ketidakseimbangan antara tingkat tuntutan yang dibebankan kepadanya dan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan tersebut. Menurut Charles D. Spielberger, menyebutkan stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi tingkat tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang melebihi kemampuan seseorang dalam menghadapi tuntutan tersebut sehingga mengalami ketidakseimbangan antara tugas yang dibebankan serta kemampuan yang dimilikinya.

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

Stres akademik adalah respons yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Kondisi stres disebabkan adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subyektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa. Masalah yang dihadapi siswa di masa pandemi Covid-19 ini selain tuntutan-tuntutan yang dibebankan, model belajar mengajar secara daring pun menjadi penyebabnya. Proses belajar menggunakan media online lebih melelahkan dan membosankan, karena mereka tidak dapat berinteraksi langsung baik dengan guru maupun teman lainnya. Dengan demikian mengakibatkan frustrasi bagi siswa atau mahasiswa, dan bila terus berlanjut dapat menimbulkan stres.

Dalam Upaya Menangani stres akademik siswa, peran bimbingan konseling di sekolah sangat penting diantaranya sebagai proses pemecahan masalah, merasakan keadaan seperti kebutuhan, keinginan, dan emosional siswa. Ada dua cara yang dilakukan Bimbingan Konseling untuk menangani Stres Akademik yaitu Konseling Individu dan Kelompok

1. Konseling Individu

Konseli individu merupakan proses pemberian bantuan kepada klien secara tatap muka antara konselor dengan konseli secara individual bertujuan untuk mengembangkan pribadi klien dan mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapi klien.

Konseling individu ini membantu proses penanganan siswa yang mengalami stres akademik dalam pembelajaran daring di era pandemi, dimana proses pembelajaran yang monoton yang tidak sesuai dengan beban yang diterima sehingga membuat siswa mengalami stres akademik di dalam sistem pembelajaran daring. Yang dilakukan oleh konselor dalam konseling individu ini, Pertama, mencari tahu siswa yang mengalami stres akademik, kemudian yang kedua, konseling bersikap proaktif dalam pelayanan pada siswa dengan tujuan siswa bisa segera mendapat bantuan dalam memahami kondisi masalah yang dihadapi yaitu stres akademik ketiga Konselor memberikan konseling individual untuk membantu agar siswa dapat memperbaiki kesalahan dalam berpikir, berperasaan dan bertindak, Keempat memberikan pengajaran mengenai strategi coping stres terhadap stres akademik yang disebabkan oleh pembelajaran daring

2. Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada kelompok-kelompok kecil yang biasa berisi orang-orang yang memiliki permasalahan yang cukup mirip dan saling berkaitan dengan permasalahan klien lain.

Dalam kegiatan konseling kelompok guru Bimbingan Konseling juga membuat Langkah-langkah kegiatan bimbingan kelompok yaitu:

- a) Tahap Pembukaan
- b) Tahap Transisi
- c) Tahap Kegiatan (Inti)
- d) Tahap Pengakhiran

Kurangnya Motivasi Belajar

Menurut (Anggyanna, 2018) Bimbingan Konseling mengetahui motivasi belajar siswa masih rendah, namun guru Bimbingan Konseling telah mengambil langkah dalam hal ini dengan terus membangun motivasi siswa melalui data.layanan informasi salah satu peran Bimbingan Konseling dalam membangun motivasi siswa dengan memberikan pengaturan waktu belajar dan penghiburan dalam belajar dan sebagai upaya preventif bagi siswa yang masih belum memiliki motivasi belajar (Baidlowi, 2019)

yang terakhir adalah bentuk layanan informasi yang diberikan dari Konselor kepada siswa sebagai layanan pemahaman siswa terhadap diri sendiri, lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat agar siswa terhindar dari permasalahan kurangnya motivasi belajar, selain bentuk preventif konselor menyediakan pemahaman ketika sudah terjadi permasalahan dengan cara rutin menawarkan jenis bantuan kepada siswa seperti contohnya bimbingan belajar sehingga akan timbul motivasi baru atau meningkatnya motivasi belajar siswa apalagi di era pandemi yang membuat siswa kesulitan dalam memahami semua materi pembelajaran.

Kecemasan Berlebih

Peran guru bimbingan dan konseling sangatlah penting untuk dilaksanakan terutama untuk menunjang proses belajar mengajar. Karena dengan berjalannya peran guru bimbingan dan konseling di sekolah, maka bisa dikatakan masalah yang dihadapi oleh siswa bisa diatasi oleh guru bimbingan dan konseling, sehingga masalah tersebut tidak mengganggu proses belajar siswa. Adapun guru bimbingan dan konseling sudah menjalankan semua perannya dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi pembelajaran pada masa pandemi.

- a. Guru bimbingan dan konseling harus bisa mengerti dan mencoba menaruh perhatian terhadap permasalahan siswa seperti kecemasan.
- b. Guru bimbingan dan konseling harus dapat memahami permasalahan yang lebih luas, memiliki keterampilan dan teknik yang diperlukan dalam usaha memecahkan persoalan siswa seperti kecemasan.

Peran dari guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi pembelajaran online sangatlah penting, agar permasalahan kecemasan siswa tidak berlarut-larut dan bisa berakibat terhadap mengganggu proses belajar siswa. Maka menurut Wirahmihardja solusi yang bisa diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa ialah dengan cara melatih, memberi layanan konseling, dan pemberian nasehat.

a) Melatih

Menurut Wiramihardja melatih adalah suatu proses pemberian petunjuk yang dilakukan berulang-ulang atau terus menerus terhadap apa yang harus dilakukan klien ketika mengalami masalah.

b) Konseling

Menurut Wiramihardja konseling merupakan usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dengan cara menemani dan menolong klien memahami dan menjelaskan kemampuan dan persoalan yang klien hadapi sehingga klien dapat mengatasi kecemasan berlebih yang dia hadapi.

c) Pemberian Nasehat

Menurut Wiramihardja pemberian nasehat adalah pemberian arahan-arahan yang baik mengenai masalah yang dialami klien, serta memberitahukan cara atau solusi yang dapat dilakukan dalam mengatasi masalah yang dialami klien tersebut.

Peran Bimbingan Konseling

Peran Bimbingan Konseling sebagai pendidik dituntut untuk bertanggung jawab atas perkembangan siswa, serta harus memperhatikan kemampuan siswa secara individu agar dapat membantu perkembangan siswa secara optimal dan dapat mengenali siswa yang mengalami kesulitan belajar (Desmita, 2009). Apalagi di perubahan sistem pembelajaran daring ini seorang Bimbingan Konseling harus dituntut untuk selalu kreatif dalam menjalankan tugas sebagai seorang konselor oleh karena itu peran Bimbingan Konseling terhadap dampak pandemi covid 19 di dunia Pendidikan terutama di sistem pembelajaran yang menimbulkan berbagai permasalahan seperti stres akademik, kurangnya motivasi, dan kecemasan berlebih antara lain

a) Fungsi Pemahaman Siswa

Maksudnya guru Bimbingan Konseling harus dapat memahami kondisi siswa, agar dapat memberikan bantuan dengan tepat. Data yang dapat dipakai untuk memahami kondisi siswa antara lain adalah kesehatan siswa, kondisi keluarga, riwayat pendidikan sekolah, pergaulan sosial, kegiatan di luar sekolah, hobby dan lain sebagainya. Data yang dimiliki guru Bimbingan Konseling sangat berguna untuk memahami kondisi siswa secara nyata, lebih-lebih dalam masa pandemi.

b) Pemahaman Masalah Siswa

Guru Bimbingan Konseling hendaknya memahami permasalahan yang dihadapi siswa dalam masa pandemi Corona, sehingga dapat memberi bantuan secara tepat. Hal ini diperkuat dengan pendapat Winkel dan Hastuti (2020) yang menyebutkan ciri khas dari bantuan melalui bimbingan terletak dalam tujuan bantuan itu diberikan supaya orang – perorangan atau kelompok orang yang dilayani mampu menghadapi semua tugas perkembangan hidupnya secara sadar dan bebas, mewujudkan kesadaran dan kebebasan dalam membuat pilihan yang bijaksana serta beraneka tindakan penyesuaian diri secara memadai.

c) Fungsi Pencegahan

Arti fungsi pencegahan merupakan usaha mencegah timbulnya masalah. Dalam masa pandemi corona, guru Bimbingan Konseling langsung melakukan penggalan data untuk dapat digunakan sebagai antisipasi/mencegah timbulnya masalah. Seperti ketika perintah Pembelajaran Jarak Jauh mulai diterapkan, maka guru Bimbingan Konseling harus mulai mendata kembali metode pembelajaran yang baru dengan system daring. Sehingga dari pengumpulan data yang ada dapat digunakan kembali sebagai bahan pencegahan permasalahan yang mungkin akan terjadi dikemudian hari.

d) Fungsi Pengentasan

Guru Bimbingan Konseling dapat memberikan bantuan bagi siswa yang mengalami masalah, sehingga siswa dapat menyelesaikan masalahnya sampai tuntas. Ketuntasan masalah yang dialami oleh siswa berpengaruh terhadap kondisi fisik dan psikis siswa. Siswa akan menjadi lebih bahagia. Kebahagiaan yang dirasakan oleh siswa ini akan memberikan pengaruh positif.

e) Fungsi Pengembangan

Yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang sifatnya lebih proaktif dari fungsi-fungsi lainnya. Konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan konseli. (Sudrajat, 2008) Tujuannya agar siswa dapat memelihara dan mengembangkan keseluruhan pribadinya dengan mantap, terarah dan berkelanjutan walaupun dalam keadaan Pembelajaran jarak jauh. Guru Bimbingan Konseling pun diharapkan memberikan peneguhan bagi siswa agar tetap semangat dalam belajar secara konsisten.

CONCLUSIONS

Di era pandemi covid-19 saat ini, salah satu bidang yang paling terdampak yaitu pada bidang pendidikan. Sekolah mempunyai cara untuk melakukan pembelajaran di tengah tingginya kasus positif covid-19 yaitu dengan cara melakukan pembelajaran jarak jauh atau daring (dalam jaringan). Dalam penerapan daring menimbulkan beberapa

permasalahan bagi siswa, diantaranya ialah, stres akademik, menurunnya motivasi belajar, dan kecemasan berlebih.

Stres dapat dipandang dalam dua cara, sebagai stres baik dan stres buruk (*distres*). stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres akademik juga muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Stres akademik adalah respons yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Masalah yang dihadapi siswa di masa pandemi Covid-19 ini selain tuntutan-tuntutan yang dibebankan, model belajar mengajar secara daring pun menjadi penyebabnya.

Sedangkan motivasi adalah upaya untuk mempengaruhi individu yang dipimpinnya untuk mencapai pekerjaan yang dia inginkan sesuai dengan tujuan tertentu yang telah diberikan sebelumnya. Dalam pembelajaran siswa motivasi sangatlah penting karena dengan adanya motivasi akan mendorong siswa untuk terus belajar dan begitu pula sebaliknya. Berdasarkan hasil riset dari jurnal-jurnal terkait motivasi belajar selama pandemi menunjukkan pembelajaran daring telah dilaksanakan dengan baik akan tetapi siswa mengeluhkan beban kerja yang berat dan kelelahan sehingga para siswa kehilangan motivasi.

Kecemasan adalah perasaan khawatir dan takut yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran berlebihan yang dialami siswa selama proses belajar mengajar berlangsung. Gejala-gejala kecemasan secara umum yaitu fisik dan psikis. Pemahaman yang kurang terhadap materi serta waktu pengerjaan tugas yang singkat juga membuat siswa merasa tertekan. Hal tersebut memunculkan sebuah kecemasan bagi siswa mengenai potensi seperti penurunan nilai ujian hingga ketidaksiapannya dalam menghadapi tingkat berikutnya.

Dalam Upaya Menangani stres akademik siswa, peran bimbingan konseling di sekolah sangat penting diantaranya sebagai proses pemecahan masalah, merasakan keadaan seperti kebutuhan, keinginan, dan emosional siswa. Ada dua cara yang dapat dilakukan Bimbingan Konseling untuk menangani Stres Akademik yaitu Konseling Individu dan Kelompok. Peran guru bimbingan dan konseling sangatlah penting untuk dilaksanakan terutama untuk menunjang proses belajar mengajar, guru bimbingan dan konseling sudah menjalankan semua perannya dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi pembelajaran pada masa pandemi.

Peran dari guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi pembelajaran online sangatlah penting, solusi yang bisa diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa ialah dengan cara melatih, memberi layanan konseling, dan pemberian nasehat. Peran Bimbingan Konseling sebagai pendidik dituntut untuk bertanggung jawab atas perkembangan siswa, serta harus memperhatikan kemampuan siswa secara individual agar dapat membantu perkembangan siswa secara optimal dan dapat mengenali siswa yang mengalami kesulitan belajar.

Guru bimbingan konseling harus dapat memahami kondisi siswa, agar dapat memberikan bantuan dengan tepat. Data yang dimiliki guru bimbingan konseling sangat

berguna untuk memahami kondisi siswa secara nyata, terlebih dalam masa pandemi Covid-19 ini.

REFERENCES

- AL FURQON, A. F. (2015). STRES SEKOLAH DI KALANGAN SISWA DAN UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENANGANINYA (Studi Kasus di SMPN 1 Cikande-Serang) (Doctoral dissertation, IAIN SMH Banten).
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stres akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95-99.
- Fahrizal, A. A. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi Alif (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Ibrahim, M. B. (2019). Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Yang Kecanduan Smartphone Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam (IKABIMBINGAN KONSELINGI)*, 1(1).
- Kamaluddin, H. (2011). Bimbingan dan konseling sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 17(4), 447-454.
- Kartiningrum, E. D. (2015). Panduan Penyusunan Studi Literatur. Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Politeknik Kesehatan Majapahit, Mojokerto, 1-9.
- Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra, I. (2016). Efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1).
- Prasastisiwi, D., Nuryono, W., & Nuryono, W. (2017). Penerapan konseling Acceptance and Commitment Therapy untuk menurunkan stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 3 Tuban. *Jurnal BIMBINGAN KONSELING UNESA*, 7(3), 188-194.
- Sitanggang, R. (2021). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di Era COVID-19 (Studi Literatur). *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(6), 5101-5108.
- Wahid, L. A., Yanti, N., & Setiawati, E. (2019). Persepsi Siswa Terhadap Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Oleh Guru Bimbingan Konseling di SMA Negeri 5 Mataram. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 72-78.
- MAULINA, I. PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI KECEMASAN SISWA MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DI SMP NEGERI 9 BANDA ACEH.

Copyright Holder:

© Dzulfikar, Wafid., Firdaus, Fikri Taufiq., Faizin, M., Alfaatihahtha, M. Nurrizky. (2022)

First Publication:

Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International