

**Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis  
Religi Bagi Santri Untuk Mengurangi Stres  
Akademik Masa New Normal di Pondok Pesantren  
Hidayatul Qomariyah Kota Bengkulu**

**<sup>1</sup>Arsyadani Mishbahuddin<sup>\*</sup>), <sup>2</sup>Vira Afriyati, <sup>3</sup>Anna Ayu Herawati**

<sup>1,2,3</sup>Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Bengkulu

<sup>1</sup>*\*)Email:* [arsyadani@unib.ac.id](mailto:arsyadani@unib.ac.id)

**Abstrak**

Pengabdian Pada Masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres akademik para santri masa new normal Pondok Pesantren Hidayatul Qomariyah sebelum dan sesudah dilakukan layanan Bimbingan Kelompok. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah diskusi dan Tanya jawab dengan beberapa tahapan yaitu: pembentukan, peralihan, inti, dan pegakhiran. Kemudian memberikan pre-test dan pos-test kepada para peserta untuk melihat tingkat stres akademik para santri sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis religi. Hasil yang di peroleh dari kegiatan ini adalah terdapat penurunan tingkat stress akademik sebelum dan sesudah dilakukan layanan bimbingan kelompok bagi santri yang mengalami stress akademik.

*Kata Kunci: Layanan Bimbingan Kelompok, Stres Akademik.*

**Pendahuluan**

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan manusia. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara yang tercantum dalam UU Nomor 20 Pasal 1 Ayat 1 Tahun 2003. Berdasarkan dari Undang-undang tersebut jalur pendidikan di Indonesia terbagi menjadi 3 yaitu pendidikan formal, non formal dan informal, jenjang pendidikan formal terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Pendidikan mengalami perubahan, perbaikan dan perkembangan seiring waktu.

Perubahan kurikulum menjadi salah satu masalah didunia pendidikan, menurut kurniawan (2011: 9) perubahan kurikulum yang begitu cepat menimbulkan 3 masalah-masalah baru seperti menurunnya prestasi siswa, hal ini dikarenakan siswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran pada kurikulum yang baru. Perubahan kurikulum tidak saja berdampak kepada siswa melaikan kepada visi misi sekolah yang harus berganti, begitupun guru yang harus beradaptasi dengan cara mengajar sesuai ketentuan kurikulum yang berlaku tidak jarang guru yang tidak bisa beradaptasi dengan kurikulum dengan demikian kurang efektifnya kegiatan belajar mengajar.

Menurut Mulyasa (2013: 6-7), kurikulum 2013 lebih ditekankan pada pendidikan karakter, terutama pada sekolah tingkat dasar yang akan menjadi pondasi bagi tingkat berikutnya. Rancangan Kurikulum 2013 dipersiapkan untuk melahirkan generasi masa depan yang cerdas komprehensif, dimana kecerdasan tidak hanya bertumpu pada satu aspek, namun meliputi seluruh aspek yang seharusnya harus dikuasai secara berimbang yakni kecerdasan intelektual, kecerdasan emosi, dan juga spiritual. Namun dalam proses pendidikan di sekolah siswa tidak jarang juga mengalami stres karena ketidakmampuannya

beradaptasi dengan program di sekolah seperti sistem sekolah fullday tetapi masih membebani siswa dengan pekerjaan rumah (PR).

Stres yang di alami siswa di lingkungan sekolahakan terakumulasi terhadap gangguan psikologis dan penyakit fisik Santrock (dalam Barseli, dkk., 2017: 143). Gangguan ini bisa berasal dari orang tua yang menekankan anaknya untuk mendapatkan nilai yang tinggi demi melanjutkan ke perguruan tinggi favorit, demikian pula sekolah memberikan tekanan berupa tugas sekolah sehingga menekan psikologis siswa yang berdampak buruk terhadap pikiran siswa, sehingga siswa menjadi tidak semangat belajar dan cenderung untuk menghindari tugas. Stres psikologis yang dialami siswa disebut stres akademik.

Stres merupakan reaksi pikiran maupun fisik yang tidak menyenangkan yang terjadi dikehidupan manusia yang terjadi akibat beban yang terlalu berat. Stres merupakan sesuatu yang menyangkut interaksi antara individu dan lingkungan yaitu interaksi antara stimulus respon. Sehingga dapat dikatakan stres merupakan konsekuensi setiap tindakan dan situasi lingkungan yang menimbulkan tuntutan psikologis dan fisik pada seseorang. Stres adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan meliputi: gangguan fisik, emosional, dan perilaku (Goliszek, 2005: 1)

Pondok Pesantren Hidayatul Qomariyah merupakan suatu lembaga pendidikan Islam berbasis Pondok Pesantren Salaf khusus santri putri/perempuan yang mempunyai ciri khas yaitu mempelajari kitab-kitab kuning. Selain mampu menulis kitab, para Santri dianjurkan untuk mengikuti kegiatan pengembangan bakat santri atau yang lebih populer dengan sebutan ekstrakurikuler, diantaranya adalah *pegon*, *qira'ah*, *hadroh* dan muhadharah. Jadwal Pelajaran mereka sangatlah padat mulai dari pagi sampai pukul 22.00 Wib dan hanya libur setiap hari jumat. Banyaknya mata pelajaran pesantren berupa hafalan sering kali membebani para santri harus belajar lebih ekstra dan bertambahnya tugas yang didapatkan dihari belajar. Dalam persoalan ini maka dapat memicu timbulnya permasalahan bagi santri yaitu stres akademik. Dampak yang terjadi apabila stres akademik santri tinggi adalah adanya ketidaknyamanan santri dalam proses belajar disekolahnya/pesantren. Santri yang mengalami stres akademik akan selalu merasa tidak semangat mengalami ketakutan, malas belajar, prestasi rendah, sulit beradaptasi dengan lingkungan sekolah/pesantren, berpikir negatif dan berperilaku negatif.

Berangkat dari latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka masalah ini sangat perlu untuk dilakukan pemdampingan dengan melakukan Pengabdian Pada Masyarakat mengenai "*Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Religi Bagi Santri Untuk Mengurangi Stres Akademik Masa New Normal di Pondok Pesantren Hidayatul Qomariyah Kota Bengkulu*". .

## Metode

Dalam kegiatan ini metode yang akan digunakan adalah Ceramah, Diskusi/tanya jawab dengan tahapan-tahapan kegiatan sebagai berikut:

1. Tahap Pembentukan yaitu tahap untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama. Di sini tahap pengantar secara kental tersampaikan oleh konselor.
2. Tahap Peralihan yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok. Tahap ini berisi tahapan penajakan dan penafsiran.
3. Tahap Kegiatan yaitu tahap "kegiatan inti" untuk membahas topik-topik tertentu. Tahap kegiatan ini sepenuhnya berisi pembinaan terhadap seluruh peserta layanan.
4. Tahap Pengakhiran yaitu tahap akhir dari seluruh kegiatan, diawali dengan laiseg. Kelompok merencanakan kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya dan salam hangat perpisahan

## Hasil

Sebelum dilaksanakan kegiatan layanan bimbingan kelompok kepada sampel dengan berjumlah 10 orang siswa, terlebih dahulu mengklasifikasi skor subjek dalam pengisian instrumen angket. Siswa yang memiliki skor dengan golongan rendah akan diberikan layanan bimbingan kelompok yang berjumlah 10 orang. Pengambilan sampel yang berjumlah 10 orang siswa ini disarankan juga oleh guru agar mengurangi kerumunan untuk mencegah penularan covid-19.

### 1. Deskripsi Pre-test

**Tabel 1. Frekuensi Pre-test**

No	Inisial Responden	Skor Pre-test	Keterangan
1	FW	131	Tinggi
2	SP	118	Sedang
3	LR	117	Sedang
4	SN	119	Sedang
5	LJ	135	Tinggi
6	CD	146	Tinggi
7	VE	129	Tinggi
8	CM	138	Tinggi
9	FN	117	Sedang
10	YP	148	Tinggi

Pada Tabel 1.1. bahwa skor pre-test tingkat stres akademik siswa sebelum di berikan layanan bimbingan kelompok yang berinisial FW hasil skornya 131 dengan kategori tinggi, SP hasil skor 118 dengan kategori sedang, LR hasil skor 117 dengan kategori sedang, SN hasil skor 119 dengan kategori sedang, LJ hasil skor 135 dengan kategori tinggi, CD dengan skor 146 dengan kategori tinggi, VE hasil skor 129 dengan kategori tinggi, CM hasil skor 138 dengan kategori tinggi, FN dengan skor 117 dengan kategori sedang dan YP hasil skor 148 dengan kategori tinggi.

**Tabel 1. Frekuensi Pre-test**

Kategori	Frekuensi	Presentasi
Sangat Tinggi	0	0
Tinggi	6	60%
Sedang	4	40%
Rendah	0	0
Sangat Rendah	0	0

Hasil dari pengambilan data awal pre-test sesuai dengan Tabel 2.1. bahwa yang dikategorikan tingkat stres akademik tinggi ada 6 siswa, selanjutnya 4 siswa yang memiliki tingkat stress akademik sedang. Sampel yang memiliki kategori tingkat stress akademik tinggi dan sedang akan diberikan suatu treatment yaitu layanan bimbingan kelompok.

2. Deskripsi Pos-test

**Tabel 2. Frekuensi Post-test**

No	Inisial Responden	Skor Pos-test	Keterangan
1	FW	115	Sedang
2	SP	110	Rendah
3	LR	114	Sedang
4	SN	100	Rendah
5	LJ	123	Sedang
6	CD	120	Sedang
7	VE	118	Sedang
8	CM	121	Sedang
9	FN	105	Sedang
10	YP	116	Sedang

Pada Tabel 3.1. bahwa skor pos-test tingkat stres akademik siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok yang berinisial FW hasil skornya 115 dengan kategori sedang, SP hasil skor 110 dengan kategori rendah, LR hasil skor 114 dengan kategori sedang, SN hasil skor 100 dengan kategori rendah, LJ hasil skor 123 dengan kategori sedang, CD dengan skor 120 dengan kategori sedang, VE hasil skor 118 dengan kategori sedang, CM hasil skor 121 dengan kategori sedang, FN dengan skor 105 dengan kategori sedang dan YP hasil skor 116 dengan kategori sedang.

**Tabel 3. Frekuensi Pre-test**

Kategori	Frekuensi	Presentasi
Sangat Tinggi	0	0
Tinggi	0	0
Sedang	8	80%
Rendah	2	20%
Sangat Rendah	0	0

Hasil dari pengambilan data pos-test sesuai dengan Tabel 4.2. bahwa yang dikategorikan tingkat stres akademik sedang setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok ada 8 siswa, selanjutnya 2 siswa yang memiliki tingkat stress akademik rendah.

Perbandingan skor perubahan dari pre-test dan post-test sebagai berikut: Tabel 3 Pengurangan Skor

**Tabel 4. Pengurangan Skor**

Responden	Pre-test		Post-test		Pengurangan
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	
FW	131	Tinggi	115	Sedang	16
SP	118	Sedang	110	Rendah	8
LR	117	Sedang	114	Sedang	3
SN	119	Sedang	100	Rendah	10
LJ	135	Tinggi	123	Sedang	12
CD	146	Tinggi	120	Sedang	26
VE	129	Tinggi	118	Sedang	11
CM	138	Tinggi	121	Sedang	17
FN	117	Sedang	105	Sedang	12
YP	148	Tinggi	116	Sedang	32
Jumlah	1298		1142		
Max	148		123		
Min	117		100		
Mean	129,8		114,2		

Berdasarkan Tabel 3 dapat disimpulkan bahwa pengurangan skor tingkat stress akademik siswa yang diperoleh dari 10 orang siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok, sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan rata-rata sebelum diberi layanan yaitu 129 yang masuk dalam ketgori tingkat stress akademik tinggi, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok terjadi penurunan dengan rata-rata nilai 114.

## Simpulan

Berdasarkan kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat stress akademik para santri di Pondok Pesantren Hidayatul Qomaryah sebelum dan sesudah dilakukan layanan bimbingan kelompok berbasis religi dengan skor rata-rata 129 sebelum di lakukan layanan bimbingan kelompok, kemudian menjadi 114 sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. Hal ini memberikan hasil yang positif, bahwa dengan adanya layanan bimbingan kelompok sangat efektif untuk mengurangi masalah stress akademik para santri sehingga mampu meningkatkan keberhasilan dalam belajar di Pondok Pesantren.

## Referensi

- Azmy, Nurihsan, Yudha. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*. 1(2), 197-208.
- Barseli, Ifdil, Nikmarija. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 5(3), 143-148.
- Goliszek, A. (2005). *60 Second Manajemen Stress*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Gunawati, Hartati, Listiara. (2006). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. 3(2), 93-115.
- Mashudi, Farid. (2012). *Psikologi Konseling: Buku Panduan Lengkap dan Praktis Menerapkan Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD.

- Mulyasa. (2013). Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nurmaliyah. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*. 2(3), 273-282.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Indria, Siregar, Herawaty. (2019). Hubungan Antara Kesabaran dan Stres Akademik pada Mahasiswa Di Pekanbaru. *Jurnal Fakultas Psikologi*. 13(1), 21-34. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau.
- Segarahayu. (2013). Pengaruh Manajemen Stres terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Narapidana Di Lpw Malang. Fakultas Pendidikan Psikologi. Universitas Negeri Malang.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience a Mid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support Among Social Work Students. *International Journal of Social Work*. 9(2), pp. 106-125.